

Imparare a nuotare – Propulsione: Spinta delle braccia

Durante questo esercizio i bambini imparano il movimento delle braccia a crawl camminando nell'acqua all'altezza del petto.

I bambini si spostano in avanti e con le braccia compiono dei cerchi alternati nell'acqua che arriva loro al petto.



Varianti

Più facile

- Passare come un aratro nell'acqua (le braccia formano l'aratro).

Più difficile

- Tenere le braccia tese e muoverle regolarmente (mulino a vento).
- La stessa cosa ma all'indietro.
- Camminare nell'acqua (aumentando la velocità).
- Chi riesce anche mentre nuota?
- Espirare nell'acqua (pancia).
- Inspirare in modo regolare (schiena).
- I bambini possono dimostrare altre varianti individuali che hanno escogitato per spostarsi.

→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO