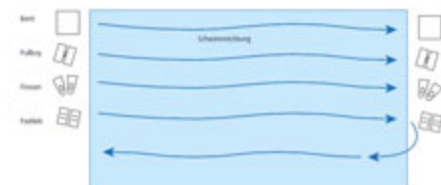


Triathlon – Nuoto: Battaglia di materiale

In questo esercizio i giovani devono riuscire ad utilizzare con abilità il materiale che hanno a disposizione. Ogni distanza va percorsa con una tecnica diversa. Ognuno può scegliere una propria sequenza.

I giovani percorrono le distanze 2 × 100 m e 2 × 200 m con un ritmo leggero e in ogni frazione cambiando posizione (dorsale-ventrale) o mezzi di trazione (braccia-gambe) oppure materiale per ogni frazione. Esempi: 100 m delfino con le pinne, 200 m crawl con palette, 100 m dorso con Pullboy e 200 m con movimento di gambe a delfino con una tavoletta.



Varianti

- Variare le distanze a seconda del livello e dell'età dei partecipanti.
- Alternare gli attrezzi e lavorare anche senza materiale (ad esempio nuotare con i pugni chiusi).

più difficile

- Con i più avanzati la serie può essere ripetuta più volte, ad esempio cambiando posizione e materiale per ogni frazione.

Materiale: Pullboy, pinne, tavolette, eventualmente palette

[Qui trovi altri contenuti sul nuoto](#)

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO