

Sicurezza in acqua – Togliere dall'acqua: Prese di salvataggio – Colpire il bersaglio

Durante questo esercizio gli allievi imparano a lanciare correttamente un cubo di salvataggio.

Gli allievi cercano di lanciare il cubo di salvataggio in un anello che galleggia sull'acqua.



Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Cambiare la distanza fino all'anello.
- Un allievo è in acqua: lanciare il cubo vicino a lui (raggio di 1 m attorno all'allievo).

Obiettivi

- Gli allievi lanciano correttamente il cubo di salvataggio

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Gli allievi lanciano dal bordo della piscina.
- Gli allievi che si occupano di riportare il cubo a bordo piscina sono in acqua.

Materiale: diversi cubi di salvataggio, in alternativa usare un pallone normale in un sacchetto di plastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO