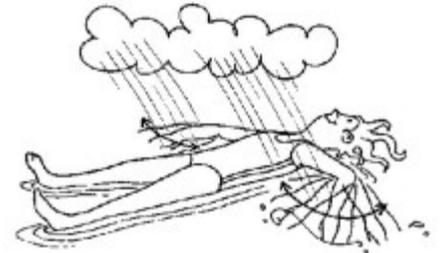


# Nuoto: Piante carnivore

In questo esercizio gli allievi galleggiano sulla schiena e, dopo l'intervento del botanico, si richiudono su sé stessi e vanno sott'acqua.

I bambini galleggiano sulla schiena in acqua a occhi chiusi e fanno le piante carnivore. Non appena un «botanico» mette loro un pezzo di carne (anello, palla) sulla pancia, si richiudono velocemente ingoiando il boccone. Scambio di ruolo.



## Varianti

### più facile

A occhi aperti

### più difficile

Le piante non possono appoggiarsi sul fondo, ma devono tenersi a galla sulla schiena con leggeri movimenti



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO