

Nuoto – Crawl: Braccio indietro

Un esercizio che permette di variare durante la fase di recupero. Grazie a movimenti diversi si raggiunge il controllo ottimale del braccio.

Dopo che il braccio esce dall'acqua nella fase di recupero:

- la mano tocca la natica che si trova più lontana;
- la mano è portata avanti facendo almeno tre movimenti circolari;
- la mano è portata avanti facendo il movimento della pala di una ruspa che raccoglie acqua per almeno tre volte;
- la mano è portata avanti dopo aver colpito l'acqua con il palmo piatto almeno tre volte.



Immagine: Bissig, 2008.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO