

Imparare a nuotare: Respirare – Fiori galleggianti

In questo esercizio i bambini s'immergono in posizione verticale con un oggetto galleggiante sulla testa.

Ogni bambino si colloca un fiore di gommapiuma sulla testa e cerca di inginocchiarsi finché il fiore inizia a galleggiare.



Variante

Più difficile

- Stesso esercizio, ma in aggiunta piegare le gambe e cercare di scuotersi il fiore dalla testa.

Materiale: fiore in gommapiuma

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO