

Imparare a nuotare: Scivolare – Freccia indiana

I bambini, mentre scivolano in avanti nell'acqua, eseguono diverse rotazioni lungo il proprio asse.

Combinazione della freccia ventrale e freccia dorsale. Mentre scivolano i bambini si girano dalla posizione dorsale a quella ventrale o nell'altra direzione.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO