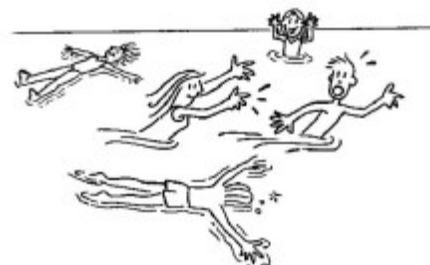


# Nuoto: Stelle marine

Un esercizio che consiste nell'inseguire i compagni rimanendo in superficie. Chi viene preso deve galleggiare come una stella marina per dieci secondi.

Chi viene toccato dall'inseguitore deve galleggiare come una stella marina (sulla schiena o a faccia in acqua). Si torna liberi dopo essere restati fermi a galleggiare contando fino a dieci.



## Varianti

### più facile

un solo allievo che insegue.

### più difficile

utilizzare più allievi come inseguitori.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO