

Sicurezza in acqua – Togliere dall'acqua: Nuotare in apnea sott'acqua – Caccia al tesoro

Durante questo esercizio gli allievi combinano il nuoto con l'immersione e devono raccogliere degli oggetti.

Affondare diversi anelli distribuendoli in una zona precisa della piscina. Nuotare e passando accanto agli anelli recuperarli (caccia al tesoro).



Variante

- Variare la profondità dell'acqua

Obiettivi

- Combinare il nuoto con l'immersione

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera

Materiale: anelli

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO