

# Imparare a nuotare: Respirare – Gonfiare il pallone

I bambini giocano in gruppo immaginando di gonfiare un palloncino sott'acqua. In questo esercizio imparano a regolare la respirazione.

Formare un cerchio in acqua stando in piedi, ci si tiene per mano stando vicini uno all'altro. Soffiando sott'acqua con la bocca, cercare di gonfiare un pallone immaginario.

Più il pallone si riempie d'aria, più il cerchio si ingrandisce fino al punto da scoppiare e far cadere tutti i bambini indietro nell'acqua



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO