

Imparare a nuotare: Scivolare – Freccia ventrale

Durante questo esercizio i bambini scivolano sulla superficie dell'acqua con il viso sommerso durante un determinato lasso di tempo.

I bambini sono in posizione ventrale e si spingono dalla parete o dai gradini e cercano di scivolare sull'acqua (senza battuta di gambe) per almeno 3 secondi. In acqua e con il viso sott'acqua e le braccia distese. Un bambino dopo l'altro.

Osservazione: le braccia del monitore sono l'obiettivo da raggiungere.



Variante

Il più a lungo possibile con propulsione

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO