

Imparare a nuotare: Respirare – Salto in estensione

Durante l'esercizio, i bambini saltano in verticale dal bordo della piscina nell'acqua che arriva al petto e durante il salto espirano con vigore.

In piedi nell'acqua che arriva al petto. Piegare le ginocchia e poi eseguire un salto in estensione. Saltando estendere le braccia verso l'alto e quando si atterra riportare le braccia giù. Quando si spicca il salto espirare fortemente.



Variante

Più difficile

- Eseguire l'esercizio più volte consecutivamente.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO