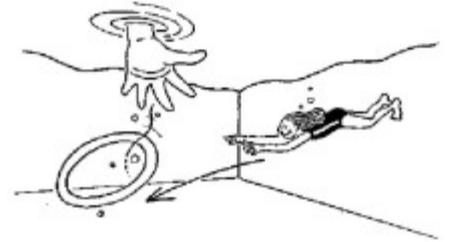


Nuoto: L'anello che cade

Gli allievi devono recuperare un bersaglio mobile. Questo esercizio permette di allenare l'immersione e lo scivolamento sott'acqua.

Due allievi sono uno di fronte all'altro ad una distanza di un metro. A lascia cadere l'anello in acqua, B cerca di recuperarlo prima che tocchi il fondo.



Varianti

più facile

- Accorciare la distanza o usare un oggetto che affonda più lentamente.

più difficile

- Aumentare la distanza.
- Usare due (tre) anelli. Si devono prendere tutti gli anelli prima che tocchino il fondo.

Materiale: anelli



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO