

Nuoto – Delfino: Battuta in piedi

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare il colpo di gambe nella tecnica delfino a partire dall'anca. Con il tempo il movimento risulterà sempre più fluido.



In piedi in acqua alta eseguire colpi di gambe a delfino. Le braccia sono ai lati del corpo (ev. pagaiano). Cerca di sollevarti il più possibile sull'acqua! Chi arriva più in alto?

Varianti

Più facile

- Sospesi al trampolino di un metro eseguire battute di gambe a delfino in scioltezza, facendo attenzione ad alternare colpi in avanti e all'indietro (movimento fluido).

Più difficile

- Nell'esercizio chiave le braccia sono sollevate sopra la testa e tengono un oggetto al di sopra del pelo dell'acqua (ev. con le pinne).

Materiale: ev. pinne

Fonte: «mobile» – Insetto pratico 3/03 «Nuotare, che piacere!», pag. 11



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO