

# Giochi all'aperto – In acqua: Generare una spinta

Durante questo esercizio, i bambini sfruttano la resistenza opposta dall'acqua per muoversi e avanzare.



Con la trazione delle braccia i bambini si immergono fino a un cerchio tenuto verticalmente sott'acqua, lo attraversano e risalgono con una spinta delle gambe.

## Varianti

- Il cerchio sporge per metà sul pelo dell'acqua (più facile).
- Avanzare a occhi chiusi.
- Avanzare stando sulla schiena.

**Materiale:** cerchio



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**