

# G+S-Kids – Nuoto: Lezione 1 «Adattamento all'acqua 1»

Migliorare l'adattamento all'acqua e alleviare la paura. Due aspetti su cui si focalizza questa lezione. Inoltre s'impura ad eseguire movimenti contro la resistenza dell'acqua e ad espirare in acqua.



G+S-Kids – Nuoto: Lezione 1 «Adattamento all'acqua 1»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**