

## G+S-Kids – Vela: Lezione 3 «Remare sull’opti senza rigg»

L’obiettivo di questa lezione è di stimolare i ragazzi a scendere in acqua il più velocemente possibile. Inoltre, una volta in acqua, imparano a fare avanz in acqua / fare avanzare l’opti con remi e timone.



[G+S-Kids – Vela: Lezione 3 «Remare sull’opti senza rigg»](#) (pdf)

---

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**