

## G+S-Kids – Vela: Lezione 9 «Orzare e andatura di bolina»

In questa lezione gli allievi imparano le manovre seguenti: allentare sopravvento e andatura di bolina. La premessa è di sedersi sul bordo e di virare con la barra del timone.



[G+S-Kids – Vela: Lezione 9 «Orzare e andatura di bolina» \(pdf\)](#)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**