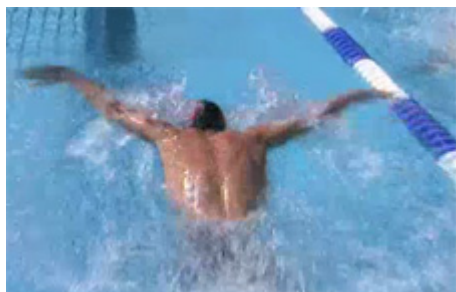


## G+S-Kids – Nuoto: Lezione 5 «Delfino/Rana»

In questa lezione il delfino può essere esercitato con le pinne. Le battute di gambe a delfino non devono partire dalle ginocchia ma dai fianchi.



G+S-Kids – Nuoto: Lezione 5 «Delfino/Rana»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**