

G+S-Kids – Nuoto: Lezione 2 «Adattamento all'acqua 2»

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



G+S-Kids – Nuoto: Lezione 2 «Adattamento all'acqua 2»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO