

# G+S-Kids – Nuoto sincronizzato: Lezione 1 – «Tensione»

Sono necessari molto tempo e diversi esercizi per migliorare la tensione di base. In questa lezione i bambini si allenano proprio per sviluppare questo automatismo.



G+S-Kids – Nuoto sincronizzato: Lezione 1 – «Tensione»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**