

Acqua – Immersione: Le lettere saltano

Una delle cose più belle ed affascinanti quando si impara a nuotare è scoprire che l'acqua ci sostiene. Successivamente si tratta di prolungare e di godersi questi momenti di galleggiamento.

Eeguire un tuffo da bordo vasca formando una lettera prima di immergersi in acqua. Sott'acqua mantenere la forma assunta per cinque secondi.

Osservazione: Attenzione: prevedere abbastanza distanza fra chi salta!

Varianti

più facile

Ognuno sceglie la lettera.

più difficile

- La lettera viene indicata dal compagno che si è appena tuffato.
- Formare la seconda lettera di una parola chiamata da qualcuno.
- Formare la seconda lettera solo una volta in acqua e poi galleggiare ancora un po'. Il compagno deve indovinare di quale parola si tratta che inizia con queste due lettere

Nessun ausilio

Spesso nell'importante fase di passaggio dall'immersione al galleggiamento si utilizzano degli ausili al galleggiamento, cosa non solo non necessaria, ma a volte anche controproducente. Chi ha già imparato a stare sott'acqua può imparare senza problemi a galleggiare in immersione. Con un metodo adeguato si può arrivare a galleggiare più a lungo (sott'acqua).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO