

Acqua – Immersione: A gambe divaricate

Giochi e esercizi d'immersione a coppie per aumentare il grado di confidenza in acqua.

Immergersi passando fra le gambe divaricate del compagno. L'immersione riesce meglio se si prende uno slancio; saltare dall'acqua verso l'alto e lasciarsi ricadere sott'acqua.

Varianti

Come gioco d'inseguimento. Chi viene catturato si ferma a gambe divaricate e può essere liberato dai compagni nei modi descritti in precedenza.

più facile

- Profondità limitata.
- permesso reggersi alle gambe del compagno.

più difficile

- Acqua all'altezza del petto.
- Prima appoggio rovesciato, poi passare attraverso le gambe del compagno.
- Passare con le gambe davanti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO