

# Acqua – Immersione: Pompa e boccacce

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

A coppie, immergersi e riemergere insieme; usciti dall'acqua uno fa una smorfia, poi ambedue si immergono di nuovo. Quando riescono dall'acqua il compagno ripete la boccaccia. Scambiarsi il ruolo.

## Varianti

### più facile

- Senza immergersi completamente.
- Tenendosi al bordo o al compagno.

### più difficile

- Aumentare la velocità.
- Riemergendo fare rumori o smorfie.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**