

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