Acqua – Immersione: La zattera

Questo esercizio permette di infondere coraggio per immergere la testa ed espirare. Nella fase successiva la testa viene tenuta completamente sott'acqua.

La tavoletta viene spinta nella vasca con la testa. Chi riesce addirittura a sollevarla in aria con la testa arrivando da sotto?

Varianti

Sotto forma di gioco: spingere la tavoletta per toccare il compagno.

più facile

Spingere la tavoletta con il mento.

più difficile

Utilizzare diverse parti della testa per spingere: fronte, cranio, naso, ecc.

Materiale: Tavolette da nuoto

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO