

# Nuoto – Delfino: Ritmo uno-uno

Grazie a questo esercizio si imparano il ritmo giusto e la coordinazione fra le braccia e le gambe.



Crawl da pallanuoto (con la testa fuori dall'acqua) con colpi di gambe a delfino. Ogni volta che si immerge una mano eseguire un colpo di gambe. Chi riesce a nuotare in modo da condurre una palla davanti alla testa?

## Varianti

### Più facile

- Stesso esercizio con le pinne.

### Più difficile

- Nuotare uno stile a delfino da pallanuoto (testa al di fuori dell'acqua!). Chi riesce a nuotare in modo da condurre una palla davanti alla testa? Primo colpo di gambe quando si immergono le mani, secondo colpo di gambe nella fase di spinta delle mani. Anche con le pinne.

**Materiale:** palla, pinne

Fonte: «mobile» – Insetto pratico 3/03 «Nuotare, che piacere!» , pag. 11



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO