

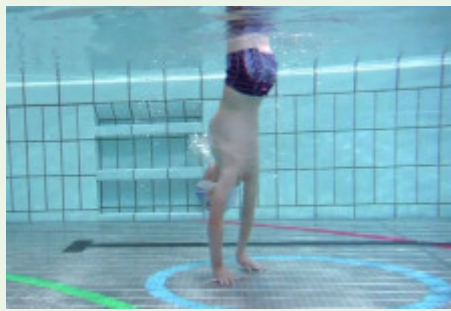
Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto 4 – Pinguino

Gli obiettivi del quarto test di base di nuoto sono identici al precedente: rafforzare gli elementi chiave e introdurre ai movimenti chiave (5-6 anni). I più giovani hanno infatti bisogno di tempo per «maturare».

Appoggio rovesciato

- Elemento chiave: «respirare»
- Attenzione: come un coltello a serramanico, scendere con la testa e le mani verso i piedi e salire nella posizione di stand, durante la capriola in avanti lo sguardo è rivolto all'addome e si espira dal naso (immagini Vasco, v. sotto).

Altezza dell'acqua: dalle anche al petto. Dalla posizione eretta: appoggio rovesciato, seguito da capriola in avanti con visibile espirazione dal naso



[Filmato](#)

Tunnel sottomarino

- Elemento chiave: «scivolare»
- Attenzione: per immergersi saltare in alto, lasciare le braccia in acqua

Acqua all'altezza del petto. Immergersi, spingendosi dal bordo della vasca, in un cerchio completamente sommerso tenuto verticalmente (senza movimenti di propulsione).



[Filmato](#)

Superman*

- Movimenti chiave: «movimento del corpo, propulsione con le gambe, respirazione»
- Attenzione: rotazione lungo l'asse longitudinale, non ruotare solo la testa per inspirare

Acqua all'altezza del petto. Spingendosi dal muro, facendo 10-15 m con battuta alternata delle gambe in posizione



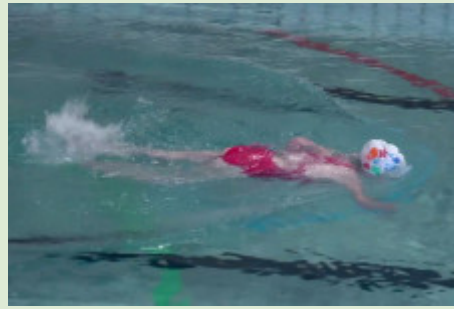
[Filmato](#)

ventrale con un braccio teso in avanti. Girare sul lato per inspirare. Tornare in posizione ventrale per espirare. Completare almeno 3 cicli successivi senza interruzioni

Pedalò*

- Movimenti chiave: «propulsione con le gambe, braccia e respirazione»
- Attenzione: mettere le braccia sott'acqua e in avanti per tirare l'acqua verso il busto

Acqua profonda. Effettuare 10-15 m avanzando in posizione ventrale, battuta alternata delle gambe e movimento di propulsione delle braccia davanti alla testa con espirazione in acqua. Le braccia scivolano sott'acqua di fronte quindi si trazionano indietro appena sotto le spalle.

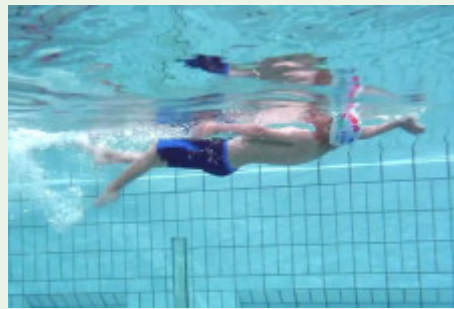


Filmato

Nuoto dorsale

- Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»
- Attenzione: posizione del corpo sempre orizzontale, portare sempre la pancia verso l'alto.

Acqua profonda. Effettuare 15-25 m in posizione dorsale con battute alternate delle gambe e una trazione libera delle braccia. Il recupero delle braccia si fa fuori dall'acqua.



Filmato

Osservazione: gli esercizi chiave con * devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.

Test di base 4: Pinguino

→ [Descrizione degli esercizi con immagini](#) (pdf)

→ [Filmato degli esercizi](#)



Fonte: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO