

Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto 1 – Granchio

Il primo test di base di nuoto è stato concepito per familiarizzarsi con l'acqua e acquisire gli elementi chiave (4-5 anni). I bambini hanno come obiettivo di immergersi, poi di galleggiare e scivolare nell'acqua.

Palombaro

- Elemento chiave: «respirare» Importante: giocando molto e raccontando delle storie si può far dimenticare ai bambini la paura di andare sott'acqua.

Si tocca. In piedi, immergersi per almeno 3 secondi trattenendo il respiro, espirare fuori dall'acqua.



[Filmato](#)

Mille bolle blu

- Elemento chiave: «respirare»
- Importante: soffiare forte l'aria dalla pancia (dire «pffffff» sott'acqua)

Si tocca. In piedi, immergersi per almeno 3 secondi espirando sott'acqua con il naso e/o la bocca in modo ben visibile.



[Filmato](#)

Aeroplano

- Elemento chiave: «galleggiare»
- Importante: sguardo rivolto al pavimento, trattenere a lungo il respiro sott'acqua

Acqua all'altezza del petto. Galleggiare almeno 3 secondi in posizione ventrale piana, tenendo la testa in modo corretto, braccia distese lateralmente.



[Filmato](#)

Freccia ventrale

- Elemento chiave: «scivolare»
- Importante: braccia dietro le orecchie, viso immerso nell'acqua e spingere

Acqua all'altezza del petto. Spingersi dal bordo o dalle scale in posizione ventrale per almeno 3 secondi, le braccia tese in avanti, senza battere le gambe. Il viso immerso in acqua.



[Filmato](#)

Tuffo

- Attenzione: dopo il salto sparire sott'acqua

Si tocca. Tuffo libero dal bordo della vasca in piedi, immergendosi subito completamente.



[Filmato](#)

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

Test di base 1: Granchio

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

→ [Filmati degli esercizi](#)



Fonte: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO