

Nuoto – swimsports.ch: Test di base 5 – Polipo

Il quinto test di base di nuoto approfondisce i movimenti chiave del crawl e del crawl sul dorso e permette di esercitare per la prima volta la trazione delle braccia nella rana (6-7 anni).

Pesceccane

- Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione»
- Attenzione: durante l'inspirazione, togliere il gomito dall'acqua per formare una pinna pettorale come uno squalo. Durante l'espirazione tendere nuovamente il braccio nella posizione di partenza

Acqua profonda. Effettuare 15-20 m battuta alternata di gambe in posizione ventrale, un braccio disteso davanti alla testa e l'altro appoggiato lungo il corpo di fianco: espirare sott'acqua, inspirare ruotando sul braccio disteso e contemporaneamente sollevare in alto il gomito del braccio lungo il fianco, quindi riabbassare il braccio, rigirare la testa ed espirare.



[Filmato](#)

Slalom

- Movimenti chiave: «propulsione»
- Attenzione: non eseguire movimenti ampi, i gomiti non devono in nessun caso trovarsi dietro le spalle

Acqua all'altezza del petto. Spinta dalla parete, avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.



[Filmato](#)

Rotolare i tronchi*

- Movimento chiave: «propulsione con le gambe»
- Attenzione: infondere la rotazione con la testa durante il passaggio sulla pancia e sulla schiena. Una volta in posizione dorsale



[Filmato](#)

riportare subito la pancia in superficie (una buona tensione del corpo riporta la testa in superficie per poter respirare)

Acqua profonda. Spinta dal bordo con battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Per tutto l'esercizio le braccia rimangono distese in alto dietro la testa. Espirare dal naso!.

Crawl a vite*

- Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»
- Attenzione: eseguire la serie di esercizi per il crawl sul dorso e il crawl dapprima separatamente, poi contemporaneamente

Acqua profonda. Nuotare 25m : 5-8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate (fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5-8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.



[Filmato](#)

Tuffo

- Attenzione: mento contro il petto, braccia vicino alle orecchie, prestare attenzione alla profondità dell'acqua

Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.) Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca



[Filmato](#)

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

Test di base 5: Polipo

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

→ [Vidéos des exercices](#)



Fonte: swimsports.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO