

Nuoto – swimsports.ch: Test di base 6 – Coccodrillo

Il sesto test di base di nuoto conduce alle forme finali crawl, rana e dorso (6-7 anni). I bambini allenano separatamente le battute di gambe e la trazione delle braccia.

Crawl completo

- Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro»
- Attenzione: costruzione corretta dei movimenti del crawl, espirare sott'acqua, mai trattenere il respiro

Acqua profonda. Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione alternata sott'acqua delle braccia, respirando correttamente sul fianco. Recupero in aria delle braccia.



[Filmato](#)

Tergicristallo

- Movimento chiave: «propulsione con le braccia»
- Attenzione: gomiti all'altezza delle spalle, dita verso il pavimento, solo gli avambracci sono in movimento

Acqua all'altezza del petto. Dopo la spinta dal bordo: 5-8 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe)



[Filmato](#)

Crawl-Rana-Mix*

- Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare»
- Attenzione: trazione delle braccia poco importante (i gomiti non passano dietro le spalle), mantenere la fase di scivolata (le mani rimangono chiuse per tre secondi rivolte in avanti)



[Filmato](#)

Acqua profonda. Effettuare 20–30 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia

Pedalarre

- Movimento chiave: «propulsione delle gambe»
- Attenzione: non muovere i piedi nell'acqua come nel waterpolo o nel nuoto sincronizzato, piedi sempre flessi

Acqua profonda. Col corpo sommerso in verticale, in acqua profonda, mantenersi in superficie per 30 secondi: eseguire i movimenti delle gambe con i piedi in flessione dorsale e rivolti verso l'esterno. Le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto, ad esempio pagaiare.



Filmato

Piedi a papera*

- Movimento chiave: «propulsione con le gambe»
- Attenzione: piedi rivolti verso l'esterno, nessun movimento a forbice

Acqua profonda. Effettuare 10–15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/ spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.



Filmato

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

Test di base 6: Coccodrillo

→ [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