

Nuoto – Test di base swimsports.ch: Concezione del corso: due esempi

Cosa devo fare affinché tutti i bambini eseguano alla perfezione le forme finali? Quali esercizi spingono i giovani nuotatori verso l'obiettivo? Di seguito una serie di esercizi che permettono di eseguire due forme finali.

Gli esercizi «Superman» del test di base «[Pinguino](#)» e «Piedi a papera» del test di base «[Cocodrillo](#)» sono indispensabili per imparare la tecnica del crawl e della rana. Affinché i bambini riescano a eseguire correttamente questi esercizi, è indispensabile costruire le lezioni in modo pertinente, ciò che richiede tempo.

Costruzione metodologica per l'esercizio «Superman»



Obiettivi: respirazione, rotazione attorno all'asse longitudinale senza sollevare la testa né utilizzare le braccia

1. Battuta di gambe alternata sulla pancia e sulla schiena.
2. Superman sul fianco (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe laterale)(v. illustrazione).
3. Superman sulla schiena (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe).
4. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, dopo l'espiazione girarsi sul fianco e continuare a nuotare in questa posizione (attenzione: corpo teso, buona battuta di gambe, rotazione senza sollevare la testa).
5. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, girarsi sulla schiena e ritornare sulla pancia senza sollevare la testa (attenzione: Superman può soltanto dire di «no», mai di «sì»).
6. Cominciare l'esercizio Superman sulla pancia, dopo l'espiazione girarsi sul fianco, inspirare e ritornare sulla pancia (attenzione: respirare, rotazione lungo l'asse longitudinale senza sollevare la testa né utilizzare le braccia).
7. All'inizio, eseguire tutti gli esercizi con del materiale ausiliario nella mano (anelli, noodle di schiuma, ecc.).

Costruzione metodologica per «Piedi a papera» (battute a rana)



Obiettivi: flessione dei piedi e prestare attenzione a che le gambe eseguano correttamente il movimento di propulsione fino alla fine

1. Esercitare la posizione dei piedi «flex-point» (v. immagine) fuori dall'acqua.
2. Muovere i piedi nell'acqua con i piedi flessi, sulla schiena e in piedi, ev. con mezzi ausiliari (attenzione: piedi flessi).
3. Esercitare la battuta di gambe seduti sul bordo: iniziare con le gambe e i piedi tesi, riportare lentamente i talloni contro la parete e girare i piedi verso l'esterno (posizione a W). Disegnare un grande cerchio con i talloni e richiudere energicamente le gambe, fare una pausa mantenendo le gambe tese. Ripetere diverse volte (attenzione: piedi flessi durante i movimenti circolari).
4. Continuare a esercitarsi sulla schiena con un aiuto di materiale (noodle di schiuma, tavolette)(attenzione: anche tese sulla superficie dell'acqua, piedi flessi durante la propulsione).
5. Ripetere il tutto in posizione ventrale (attenzione: come citato in precedenza, fare in modo che le gambe finiscano il movimento di propulsione).

Fonte: Elisabeth Herzig, Bernadette Pape, Flavio Seeberger (swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO