

Nuoto – swimsports.ch: Test di base 7 – Orso polare

Il settimo test di base di nuoto conduce in particolare a superare il controllo della sicurezza nell'acqua (6-8 anni). I bambini acquisiscono la coordinazione del movimento a rana e applicano simultaneamente il crawl e il crawl sul dorso.

Virata sott'acqua

- Elementi chiave: «propulsione e scivolamento»
- Attenzione: esercitare dapprima la virata contro la parete, poi aumentare la distanza

Acqua all'altezza delle spalle. Prima, immergersi e nuotare in direzione del muro da una distanza di almeno 5 m, virare sott'acqua e raccogliere un oggetto dal fondo posto a 2 m dal muro.



[Filmato](#)

Delfino

- Movimento chiave: «movimento completo del corpo»
- Attenzione: movimento verticale della testa (le mani sono rivolte verso il basso, la testa segue, le mani sono rivolte verso l'alto, la testa segue)

Acqua all'altezza delle spalle. Spingendosi dal muro, effettuare almeno 4-6 m di movimento a delfino con un imprinting visibile dalla testa/spalle (senza salti e battuta di gambe a delfino, le gambe restano rilassate).



[Filmato](#)

Rana

- Movimenti chiave: «propulsione delle gambe e delle braccia; respirare»
- Attenzione: coordinazione, iniziare il movimento con le braccia; ricominciare il movimento seguente quando le gambe hanno terminato la propulsione

Acqua profonda. Nuotare a rana per 16-25 m. Movimento di



[Filmato](#)

propulsione/spinta con i piedi girati all'esterno e movimento delle braccia a rana, con i gomiti piegati nella fase di trazione. Coordinazione corretta fra braccia e respirazione. Espirazione visibile sott'acqua.

Controllo della sicurezza acquatica CSA*

- Competenze acquatiche e di sicurezza

Acqua profonda. I tre esercizi devono essere effettuati di seguito, senza pause:

- Eseguire una capriola o salto mortale in acqua profonda (la testa deve immergersi completamente sott'acqua)
- Mantenersi fermi sulla superficie per 1 minuto, sia rimanendo distesi sulla schiena oppure pedalando in verticale o facendo movimenti alternati delle gambe. Eseguire inoltre una vite in superficie attorno al proprio asse longitudinale quale esercizio di orientamento nello spazio.
- Nuotare 50 m.



Filmato

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

Test di base 7: Orso polare

→ [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