

# Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto 3 – Rana

Il terzo test di base di nuoto permette di rafforzare gli elementi chiave e introduce ai movimenti chiave (5-6 anni). I bambini imparano a respirare in posizione ventrale.

## Motoscafo

- Elementi chiave: «scivolare e respirare»
- Attenzione: immergere il viso prima della spinta facilita la scivolata

Acqua all'altezza del petto. Spingendosi dal bordo scivolare per almeno cinque secondi in posizione ventrale rimanendo in superficie, con una posizione corretta della testa. Espirare visibilmente.



[Filmato](#)

## Freccia sul dorso

- Elemento chiave: «scivolare»
- Attenzione: braccia dietro le orecchie, mento nell'acqua, sguardo rivolto al soffitto e spinta

Acqua all'altezza del petto. Scivolare per almeno 5 secondi in posizione dorsale, dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in alto dietro la testa..



[Filmato](#)

## Nuoto a foga sul dorso\*

- Elemento chiave: «propulsione»
- Attenzione: come nell'esercizio stella marina, ma le braccia rimangono accanto al corpo e la battuta delle gambe deve far spumeggiare l'acqua

Acqua profonda. 8 m di battuta alternata delle gambe in posizione dorsale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo oppure le braccia rimangono tese dietro la testa.



[Filmato](#)

## Nuoto a foga sul ventre\*

- Elementi chiave: «propulsione e respirare»
- Attenzione: esercitare l'inspirazione in una zona della piscina dove si tocca o nell'acqua profonda.

Acqua profonda. 8 m di battuta alternata delle gambe in posizione ventrale. Le mani possono pagaiare ai lati del corpo o con le braccia tese davanti alla testa. È raccomandato un movimento di propulsione delle braccia per facilitare la respirazione (p.es. pedalò).



[Filmato](#)

## Capriola

- Attenzione: dita dei piedi contro la parete della piscina, testa fra le gambe (v. foto)

Acqua profonda. Capriola in avanti dal bordo della vasca in acqua profonda Osservazione: gli esercizi chiave con \* devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.



[Filmato](#)

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

## Test di base 3: Rana

→ gli esercizi chiave con \* devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti in maniera corretta per poter passare al prossimo livello.(pdf)

→ [Filmati degli esercizi](#)



Fonte: [swimsports.ch](http://swimsports.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP