

## Nuoto – swimsports.ch: Test di base nuoto 2 – Cavalluccio

Il secondo test di base di nuoto intende aiutare i bambini a familiarizzarsi con l'acqua e ad acquisire degli elementi chiave (4-5 anni). Pone le basi per una battuta di gambe efficace.

### Occhio di pesce

- Elemento chiave: «respirare»
- Attenzione: «occhi aperti» nella progressione della freccia ventrale con motore delle gambe

Si tocca. Immergersi, tenere gli occhi aperti e riconoscere sott'acqua un oggetto, un numero o un colore.



[Filmato](#)

### Pompa\*

- Elemento chiave: «respirare»
- Attenzione: sott'acqua espirare a lungo, con la testa fuori dall'acqua inspirare brevemente

Si tocca. In piedi: inspirare, immergersi ed espirare completamente sott'acqua. L'esercizio deve essere eseguito quattro volte senza interruzioni e senza asciugarsi gli occhi. Scopo: ritmo della respirazione regolare.



[Filmato](#)

### Stella marina\*

- Elemento chiave: «galleggiare»
- Attenzione: le orecchie sono nell'acqua, guardare il soffitto, la pancia è al livello della superficie dell'acqua. Aumentare la tensione del corpo con la posizione delle braccia

Si tocca. Galleggiare almeno 5 secondi sul dorso, le braccia sono tenute distese di lato o in alto dietro la testa.



[Filmato](#)

## Freccia ventrale con propulsione delle gambe

- Elementi chiave: «scivolare e propulsione delle gambe»
- Attenzione: esercitare separatamente la scivolata e la propulsione delle gambe, allenare quest'ultima anche sulla schiena.

Si tocca. Scivolare per almeno 2 m in posizione ventrale dandosi la spinta dal bordo o dal fondo, braccia distese in avanti. Poi scivolare ancora 2 m con la propulsione delle gambe.

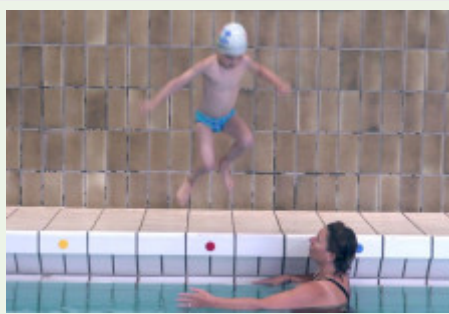


→ [Video](#)

## Salto della rana

- Attenzione: i bambini che hanno paura hanno tendenza a saltare sulla testa di chi aiuta

Chi aiuta tocca; chi esegue l'esercizio acqua profonda. Tuffo in piedi in acqua profonda per immergersi. (la persona che aiuta è in acqua).



→ [Filmato](#)

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

## Test di base 2: Cavalluccio

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

→ [Filmati degli esercizi](#)



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO