

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 9

Durante il Level 9 il monitore insegna la coordinazione nella nuotata a rana. Lo stile è delfino viene inizialmente insegnato con un braccio solo.



15 m delfino con un braccio solo: Gli allievi sanno nuotare a delfino con un braccio solo per 15 metri; il braccio passivo si trova in avanti. È importante mantenere il ritmo (due battute di gambe per bracciata). La respirazione può essere effettuata lateralmente o in avanti.

15 m rana: Gli allievi sanno nuotare a rana con una corretta coordinazione di braccia, gambe e della respirazione. È importante che al termine di un ciclo inizi una breve fase di scivolamento.

Virata con rovesciata a rana: Gli allievi sanno eseguire una virata con rovesciata regolamentare nella nuotata a rana. Al proposito è importante la seguente successione di movimenti: nuotare avvicinandosi a bordo vasca, toccare la parete con entrambe le mani contemporaneamente, flettere le ginocchia, orientare il corpo lateralmente per l'inspirazione girandolo in direzione opposta, immergersi, poggiare i piedi contro la parete, allungare le braccia in posizione di streamline* e dare una potente spinta.

* Posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica

Basic – Level 9

[Schede di valutazione \(xls\)](#)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO