

# Nuoto – Dorso: Un toccasana per il corpo

**Nuotare a crawl sul dorso è lo stile più sano per il corpo. I nostri esercizi, filmati e aiuti didattici permettono ai bambini di avvicinarsi correttamente a questa tecnica benefica dal profilo della salute.**

Per eseguire correttamente lo stile dorso, la posizione del corpo deve essere orizzontale e più idrodinamica possibile, con corpo e gambe distese e piedi in estensione. Il capo è appoggiato sull'acqua con le orecchie immerse e deve rimanere sempre ben fermo durante la nuotata.

Il movimento delle gambe è molto importante in questo stile perché stabilizza la nuotata. Una buona gambata rende più fluida l'azione in acqua. È molto importante quindi saper muovere bene le gambe senza sprecare energie superflue. I piedi devono essere distesi come se fossero dei prolungamenti delle gambe e non vanno tenuti a martello; inoltre la gamba deve essere retta senza piegare il ginocchio.

L'azione delle braccia è nettamente più importante di quella delle gambe; la trazione delle braccia costituisce il 60% di quella totale, perciò avere una buona bracciata permette una nuotata più fluida e produttiva. Anche nella bracciata del dorso possiamo identificare quattro fasi fondamentali: la presa dell'acqua, la trazione, la spinta e il recupero.

## Esercizi

- [Selezione di esercizi](#)

## Aiuti

- [Tecnica per lo stile dorso](#) (pdf)
- [Lista di controllo](#) (pdf)

---

Fonte: [www.nuotomania.it](http://www.nuotomania.it)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO