

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 5

Durante il Level 5, si allungano le distanze e si perfezionano le esecuzioni del movimento. Per quanto riguarda la nuotata a stile libero viene integrata la respirazione nella sequenza motoria.



Sei cicli di stile libero: Gli allievi sanno nuotare a stile libero per sei cicli con respirazione laterale. Essi espirano regolarmente sott'acqua e inspirano lateralmente. Le braccia, tese o piegate, sono portate in avanti sopra l'acqua in un movimento alternato e immerse all'altezza delle spalle.

15–20 m dorso: Gli allievi sanno nuotare a dorso per 15–20 metri, mantenendo una buona posizione in acqua. Al proposito è importante che l'immersione delle braccia sia supportata da una rotazione del corpo attorno all'asse longitudinale.

Tuffo a testa da seduti o in ginocchio: Gli allievi sanno tuffarsi in acqua da seduti o in ginocchio con le braccia in alto e con la punta delle dita protesa in avanti.

I bambini dovrebbero avere già acquisito familiarità con la tecnica del delfino sott'acqua. È ideale dopo esercizi di distacco dal blocco e di tuffo a testa.

Basic – Level 5

[Schede di valutazione](#) (pdf)

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