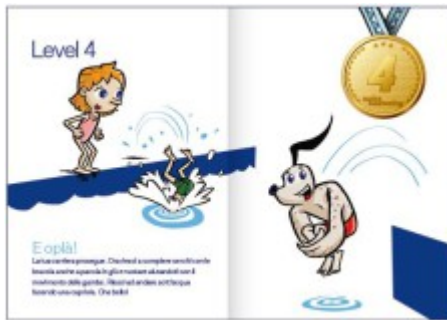


# Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Basic – Level 4

Durante il Level 4, gli allievi approfondiscono le abilità nella nuotata a dorso e iniziano i primi movimenti dello stile libero.



**10 m dorso:** Gli allievi sanno nuotare a dorso per 10 metri, mantenendo una buona posizione in acqua. Al proposito è importante che le braccia tese ruotino in maniera continua e che s’immergano in asse con le spalle.

**Tre cicli di stile libero senza respirazione laterale:** Gli allievi sanno nuotare a stile libero per tre cicli con espirazione attiva. La testa rimane in asse con la colonna vertebrale. Le braccia, tese o piegate, vengono portate in avanti sopra l’acqua in un movimento alternato. L’inspirazione non viene ancora considerata.

**Capriola in avanti ed entrata in acqua:** Gli allievi sanno eseguire una capriola in avanti da bordo vasca nell’acqua. Essi s’immergono con la testa in avanti e completano la capriola sott’acqua.

## Basic – Level 4

---

[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