

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 7

Durante il Level 7, gli allievi sono introdotti alla tecnica del delfino e alla battuta di gambe della rana.



25 m stile libero con tuffo di partenza: Gli allievi sanno eseguire un tuffo di partenza corretto con fase di immersione (scivolamento in posizione di streamline*, passaggio alla gambata del delfino) e successivamente nuotare a stile libero per 25 metri con respirazione ogni tre bracciate (respirazione dopo ogni terza bracciata).

15 m delfino: Gli allievi sanno eseguire un'onda continua con il corpo. La posizione delle braccia è a scelta (in posizione di streamline* oppure distese lungo i fianchi).

Sei battute di gambe della rana con respirazione: Gli allievi sanno eseguire in posizione ventrale sei battute di gambe della rana con un movimento di colpo e chiusura. È importante inspirare nella fase di ripiegamento delle gambe ed espirare nella fase di allungamento. Il movimento a forbice (esecuzione asimmetrica della battuta di gambe della rana) non è consentito. Le braccia sono tese in avanti oppure distese lungo i fianchi.

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

Basic – Level 7

[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 UFSP