

Nuoto – Forme caratteristiche: Coordinare i movimenti di propulsione con la respirazione

In acqua, le nuotatrici e i nuotatori coordinano i movimenti propulsivi (movimenti delle braccia, delle gambe e del corpo) con la respirazione. In questo modo nuotano nel modo più efficiente possibile in ogni stile.

Coordinazione farfalla (conosciuta come delfino)

I nuotatori coordinano i movimenti di propulsione (braccia, gambe e movimento del corpo) con la loro respirazione.

I nuotatori eseguono il moto ondulatorio e respirano a ogni battuta di gambe. Estendono la spinta con la trazione delle braccia (con una o due braccia).

più facile

- Variare il movimento ondulatorio (tenere le braccia lungo il corpo o in avanti tese senza trazione in posizione dorsale, ventrale o laterale)
- Eseguire la trazione con un braccio solo da una parte senza variazioni (tenere il braccio passivo lungo il corpo o in avanti)
- Esercitare varianti semplici (1 x si - 1 x de - 1 x stile completo o 2 - 2 - 1)
- Nuotare con le pinne

più difficile

- Variare la respirazione indicata di lato o in avanti
- Variare il ritmo di respirazione (respirazione ogni bracciata, ogni due)
- Variare le combinazioni e aumentare (ad es. 2 - 2 - 2/3 - 3 - 3)

Materiale: Ev. pinne

Rana doppia bracciata

I nuotatori coordinano i movimenti di propulsione (braccia, gambe e movimento del corpo) nella rana con la loro respirazione.

I bambini e i giovani eseguono un esercizio di tecnica a rana a) con una bracciata e due colpi di gambe oppure b) con due bracciate e un colpo di gambe.

più facile

- Eseguire solo distanze parziali nella variante a) o b)

più difficile

- Allungare la fase di scivolata

- Tenere un pullbuoy tra le ginocchia
- Alternare la variante a) con la b)

Materiale: Nessuno

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO