

Nuoto – Forme caratteristiche: Durante la propulsione mantenere una posizione del corpo a bassa resistenza

Le nuotatrici e i nuotatori spostano il proprio corpo in avanti nel modo più efficiente possibile e creano la minor resistenza possibile nell'acqua: questo è il principio fondamentale degli sport natatori. Adottano una posizione in acqua a bassa resistenza. Con la propulsione adeguata allo stile di nuoto, avanzano efficacemente, con poco sforzo e a una velocità costante.

Gara della scivolata

I nuotatori scivolano nell'acqua con poca resistenza.

I nuotatori si spingono dalla parete in acqua o si tuffano dal bordo della vasca / dal blocco di partenza. In seguito, scivolano il più lontano possibile in una posizione tesa (posizione di streamline) senza altre propulsioni. Chi vince la sfida e riesce a scivolare più lontano?

più facile

- Far sperimentare diverse forme di spinta e di resistenza (allungare / inclinare / accovacciare le gambe; allungare / piegare i piedi; guardare in avanti / premere il mento sul petto / tenere la testa neutrale tra le braccia; allungare / piegare / allargare le braccia)

più difficile

- Eseguire la gara in diversi stili (posizione ventrale / dorsale)

Materiale: Keines

Crawl e dorso laterale (conosciuto anche come 1-6)

I nuotatori sono in grado di spostarsi nell'acqua con resistenza ridotta e con una rotazione longitudinale pulita del corpo.

I nuotatori distendono un braccio in avanti e l'altro lungo il corpo. Muovono il corpo in posizione laterale con una battuta di gambe alternata. Dopo circa sei-dodici colpi di gambe, segue una bracciata con respirazione sulla pancia / sul dorso, e il corpo ruota verso l'altro lato.

più facile

- Nuotare lateralmente con le gambe tenendo il viso in acqua durante l'espiazione. Per ispirare, ruotare tralasciando la bracciata
- Tralasciare la rotazione del corpo
- Nuotare senza la bracciata sulla pancia / sul dorso con le braccia lungo il corpo
- Nuotare con le pinne

più difficile

- Eseguire più di una bracciata di seguito
- Ruotare alternativamente sulla pancia e sulla schiena
- Eseguire la bracciata con la mano a pugno

Materiale: Nessuno

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO