

Nuoto – Forme caratteristiche: Muoversi con piacere e sicurezza in acqua e attorno all'acqua

Nel nuoto, un approccio divertente e sicuro dell'elemento acqua è centrale. Lascia che i bambini sperimentino il piacere del movimento in acqua, scoprano l'elemento acqua in un ambiente sicuro e imparino così a nuotare. In questo modo si entusiasmeranno per il nuoto e rimarranno fedeli a questa disciplina sportiva.

Nuotare in tandem

I nuotatori sperimentano una sequenza di movimenti piacevole e costruiscono un rapporto positivo con l'elemento acqua.

Due nuotatori formano un tandem. Chi nuota davanti, esegue solo la bracciata, chi nuota dietro, si tiene alle caviglie del compagno e avanza solo con la battuta di gambe.

più facile

- Afferrare il piede con una sola mano e tenere il braccio libero passivo o creare una spinta aggiuntiva

più difficile

- Eseguire l'esercizio con più di due nuotatori
- Eseguire l'esercizio nei quattro stili
- Combinare gli stili
- Richiedere forme di nuoto coordinative

Materiale: Nessuno

Carta, forbice, sasso

I nuotatori vivono la sequenza di movimenti come un'esperienza piacevole e costruiscono un rapporto positivo con l'elemento acqua e con il nuoto.

Due nuotatori completano un percorso stabilito fianco a fianco. A ogni seconda respirazione mostrano al compagno un segno del gioco carta, forbice, sasso. Alla fine, chi ha vinto più volte?

più facile

- Camminare in acqua poco profonda e dopo cinque passi giocare a forbici sasso carta
- Giocare durante il nuoto a gambe

più difficile

- Provare in stili diversi

- Aumentare la frequenza di respirazione (ad es. respirare ogni quattro, ogni sei oppure ogni otto bracciate)

Material: Ev. tavolette

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO