

# Nuoto – Forme caratteristiche: Padroneggiare con sicurezza le diverse virate

Padroneggiare con sicurezza le diverse virate Con diverse tecniche di virata, le nuotatrici e i nuotatori cambiano direzione di nuoto anche in gara in modo rapido e secondo le regole. Per esempio, allena la virata con capriole a secco e in acqua. Includi nell'allenamento anche la virata aperta e il cambio di direzione in acque libere.

## Staffetta di virate

I nuotatori sono in grado di virare il più velocemente ed efficientemente possibile secondo lo stile.

Suddividi i nuotatori in due o più gruppi che si sfidano uno con l'altro. Partono da metà vasca nuotando verso la parete, eseguono una virata veloce e tornano a metà vasca dando il cambio al prossimo nuotatore con un tocco di mano. Quale gruppo è il campione di virate?

### più facile

- Eseguire la staffetta in acqua poco profonda
- Fissare distanze brevi (ad es. 5 metri / 10 metri dalla parete)
- Indicare uno stile

### più difficile

- Nuotare distanze più lunghe
- Esercitare la virata mista
- Dopo la virata immergersi attraverso un anello
- Nuotare con le mani a pugno chiuso

**Materiale:** Nessuno

---

## Virata con segnale di partenza

I nuotatori sono in grado di virare il più velocemente ed efficientemente possibile secondo lo stile.

I nuotatori sono distesi nell'acqua con la testa verso il basso, toccano la parete a braccia tese e mantengono la posizione con la battuta di gambe. A un segnale (fischio, comando) virano (virata aperta o a capriola) e nuotano la distanza indicata.

### più facile

- In acqua poco profonda
- Introdurre la virata con una spinta dal fondo verso la parete

### più difficile

- Svolgere l'esercizio come gara

**Materiale:** Ev. fischietto

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**