

Nuoto: Rapidi in acqua con il crawl

Il crawl è lo stile di nuoto più veloce ed è introdotto nei corsi sin dall'inizio. I nostri esercizi, aiuti e filmati aiutano ad imparare correttamente e subito la tecnica corretta.

Il crawl costituisce la tecnica di nuoto più conosciuta essendo la più efficace ed economica per avanzare nell'acqua. È la sola tecnica praticata nelle gare di stile libero proprio perché rispetto alle altre assicura la massima velocità.

In questo stile risulta fondamentale evitare un'eccessiva rotazione del corpo, seguire una traiettoria corretta nella fase subacquea, coordinare correttamente le gambe e le braccia e rispettare i tempi della respirazione (dopo ogni due o cinque bracciate). La posizione del corpo deve essere orizzontale in modo da offrire la minore resistenza possibile all'avanzamento. L'utilizzo delle gambe nello stile libero, pur avendo un significato più stabilizzatore che propulsivo, dovrebbe essere regolare e continuo

Esercizi

- [Lista dei preferiti stile crawl](#)

Aiuti

- [Tecnica per lo stile crawl](#) (pdf)
- [Lista di controllo](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO