

Nuoto – Dorso: Fase di recupero

Un esercizio per concentrazione sulla fase di recupero delle braccia. L'esperienza inversa permette agli allievi di imparare la tecnica corretta.



Immagine: Bissig, 2008

Durante la fase di recupero, portare la spalla destra attivamente verso il mento. Grazie a questo movimento, il braccio destro esce dall'acqua. In seguito portarlo fuori dall'acqua fino a dietro la testa dove entra di nuovo in acqua. Il braccio sinistro rimane sciolto e passivo accanto al corpo. Dopo 6 cicli cambiare braccio.

Varianti

- Lasciare la spalla in acqua e non portarla verso il mento

più facile

- Con le pinne.

più difficile

- Muovere il braccio in avanti e indietro mentre è fuori dall'acqua.

Materiale: pinne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO