

## Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Orientarsi durante la gara e agire in modo tatticamente intelligente

Tutti sono in grado di orientarsi nel gioco e di posizionarsi con abilità.

Una buona capacità di orientamento e un comportamento tattico giocano un ruolo importante nelle gare in acque libere. Sostieni i bambini e i giovani nella pianificazione del percorso di gara in base alla situazione.

### Gioco atomico

Tutti sono in grado di orientarsi nel gioco e di posizionarsi con abilità.



I bambini e i giovani nuotano liberamente. Mostri loro un numero e devono radunarsi in cerchio il più velocemente possibile in un gruppo di dimensioni corrispondenti e immergersi tutti insieme. Chi non riesce a trovare un posto deve svolgere una penitenza (ad esempio, toccare il Paddle Board o nuotare fino al bordo). Poi il gioco ricomincia dall'inizio.

## **più facile**

- Eseguire il gioco in acque poco profonde

## **più difficile**

- Eseguire il gioco sul Paddle Board

**Materiale:** ev. Paddle Boards

---

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**