

# Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Correre velocemente e abilmente sulla sabbia

I bambini e i giovani sono in grado di applicare una tecnica di corsa appropriata sulla sabbia.

Per raggiungere le acque libere il più rapidamente possibile, le nuotatrici e i nuotatori di salvataggio devono essere in grado di correre velocemente sulla sabbia. La superficie morbida cede di più, per cui la corsa è più faticosa.

## Tris

I bambini e i giovani sono in grado di applicare una tecnica di corsa appropriata sulla sabbia.



Due squadre di tre nuotatori di salvataggio giocano una contro l'altra in una staffetta. Sulla sabbia viene disegnato con delle linee un campo da gioco «3x3». Le squadre si dispongono accanto a due coni posizionati uno di fronte all'altro e giocano a tris: un bambino per gruppo inizia a demarcare un campo con un oggetto o un segno, ritorna correndo al punto di partenza, dà il cinque al compagno e quest'ultimo parte a sua volta. Chi riesce per primo a tracciare una linea?

## più facile

- Accorciare la distanza da percorrere
- Creare dei gruppi più grandi

## più difficile

- Partenza con Beach Flags Start (sdraiarsi e appoggiare le mani sulla fronte)
- Partenza toccando le spalle
- Corsa all'indietro
- Campo «4x4», campo «5x5», ecc.

**Materiale:** Coni, Corde, Nastro demarcatore

## 1001 Possibilità

I bambini e i giovani sono in grado di muoversi rapidamente sulla sabbia grazie a una tecnica di corsa adattata.



Dopo aver definito vari tipi di corsa, i bambini e i giovani corrono a coppie l'uno verso l'altro sulla sabbia.

- Correre con la schiena inarcata
- Correre inclinati in avanti con la schiena arrotondata
- Fare passi piccoli/grandi
- Correre lateralmente
- Avanzare eseguendo il gioco della campana

- Corsa saltata

## **più facile**

- Camminare solamente
- Lasciarsi guidare alla cieca

## **più difficile**

- Correre su una scaletta di velocità
- Correre in una griglia per la coordinazione (correre superando cerchi/ostacoli disposti per terra)
- Superare saltando dei palloni disposti sulla sabbia
- Trasportare qualcuno a cavalcioni

**Materiale:** Eventualmente scaletta di velocità, palle, griglia per la coordinazione, corde, nastro, demarcatore

---

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**