

Nuoto di salvataggio: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Trasportare un manichino in modo efficiente

I bambini e i giovani sono in grado di trasportare i manichini in modi diversi.

In posizione dorsale, i bambini e i giovani si muovono con movimenti di gambe a rana e tengono il manichino davanti a sé con un braccio. L'altro braccio può essere utilizzato per la propulsione. Se nuotano in posizione ventrale, eseguono movimenti crawl con un braccio solo. Questa tecnica più veloce viene spesso utilizzata nelle competizioni.

Trasporto di manichino

I bambini e i giovani sono in grado di trasportare i manichini in modi diversi.



In piccoli gruppi, i bambini e i giovani trasportano un manichino vuoto in vari modi su una certa distanza, utilizzando anche una serie di attrezzature di salvataggio. Questo esercizio può essere svolto anche sotto forma di staffetta e di gara.

più facile

- Trasporto di anelli piccoli

- Trasporto del manichino con le pinne

più difficile

- Riempire il manichino

Materiale: Manichino, attrezzature di salvataggio (ad es. cinture di salvataggio, boa, torpedo, tavola di salvataggio)

Modulo di apprendimento: [«Singole discipline in piscina»](#)

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO