

# Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nuotare efficacemente con le pinne

I bambini e i giovani sono in grado di utilizzare le pinne in modo efficiente.

Per avanzare rapidamente con le pinne, le gambe devono muoversi al ritmo giusto e con la tecnica giusta. Il connubio ottimale porta a un nuoto con le pinne efficiente in molte discipline. I bambini e i giovani nuotano – spesso con una resistenza (ad esempio manichino, manichino e cinture di salvataggio gialle) – con le pinne sulla superficie dell'acqua, ma anche sott'acqua.

## Gioco della scaletta

I bambini e i giovani sono in grado di utilizzare le pinne in modo efficiente.



Tutti i bambini e i giovani indossano le pinne e si cimentano in tandem nel gioco della scaletta su un tabellone impermeabile. I partecipanti lanciano il dado e assolvono autonomamente il compito che corrisponde al numero uscito e poi spostano la loro pedina verso l'obiettivo sul tabellone. Quale coppia (tandem) vince?

Download: [Gioco della scaletta](#) (pdf)

- 1 = rosso: 50 metri con battuta di gambe crawl in posizione dorsale

- 2 = blu: 25 metri movimento ondulato delfino con tutto il corpo sott'acqua, braccia tese in avanti, nuotare liberamente per tornare al punto di partenza
- 3 = giallo: 25 metri di crawl fianco a fianco e durante la fase di recupero le mani interne si battono il cinque
- 4 = verde: 50 metri crawl in tandem (la persona davanti esegue una bracciata con pullbuoy, quella dietro una battuta di gambe)
- 5 = grigio: trasportare il manichino per 25 metri in coppia
- 6 = scegliere il compito da soli

### **più facile**

- Invece di nuotare con il manichino, nuotare con degli anelli, oppure nuotare trasversalmente (25 metri)

### **più difficile**

- Aumentare le distanze da percorrere nuotando in base al livello

**Materiale:** Pinne, manichini, pullbuoy, tavole da nuoto

---

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**