

Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Esecuzione precisa e dinamica di partenze, passaggi di testimone e cambi

I bambini e i giovani si passano il materiale con attenzione, anche durante le gare, e sono in grado di effettuare cambi e partenze correttamente.

Partenza rapida, posizionamento abile, cambio rapido dell'equipaggiamento o buoni passaggi di testimone in una staffetta: sono tutti contenuti di allenamento orientati all'obiettivo per praticare le diverse discipline dello sport di salvataggio.

Festival di staffette

I bambini e i giovani si passano il materiale con attenzione, anche durante le gare, e sono in grado di effettuare cambi e partenze correttamente.



Staffetta con cintura di salvataggio: A nuota su una distanza di 50 metri, poi B nuota su una distanza di 50 metri con le pinne. C nuota per 50 metri con una cintura di salvataggio, la passa poi a D e afferra D per la cintura di salvataggio. D nuota per 50 metri con le pinne trainando C dietro di sé. C esegue movimenti delle gambe senza pinne. I ruoli si invertono quando D tocca la parete.

più facile

- Tutti nuotano con le pinne

più difficile

- Eseguire la staffetta senza materiale
- Eseguire una staffetta su metà della distanza
- Trasportare vari materiali

Materiale: Manichini, cinture di salvataggio, ev. materiale appartenente alla piscina per la staffetta laddove necessario

Modulo di apprendimento: [«Discipline di squadra nuoto di salvataggio»](#)

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO