

Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in sicurezza e con dimestichezza con un Paddle Board e un Surf Ski

I bambini e i giovani sono in grado di salire sul Paddle Board in modo sicuro e veloce e di scivolare in modo efficiente.

Il Paddle Board e il Surf Ski sono dispositivi di salvataggio utili e vengono utilizzati in alcune discipline durante le competizioni in acque libere. I bambini e i giovani imparano a utilizzare questi dispositivi di salvataggio passo dopo passo.

Scivoli per pinguini

I bambini e i giovani sono in grado di salire sul Paddle Board in modo sicuro e veloce e di scivolare in modo efficiente.



Tutti i bambini hanno a disposizione un Paddle Board, al segnale di partenza cominciano a correre, si sdraiano in un punto prestabilito sul Paddle Board, eseguono tre bracciate e poi scivolano il più lontano possibile. Chi raggiunge il punto più lontano ottiene un punto, chi cade dal Paddle Board ne perde invece uno. Questo esercizio si può fare anche con il Surf Ski.

più facile

- Senza bracciate, scivolare solamente

più difficile

- Saltare direttamente sulle ginocchia, dopo tre bracciate passare in posizione ventrale e scivolare.

Materiale: Paddle Boards, ev. Surf Ski

Pagaiare con un solo braccio

I bambini e i giovani sono in grado di muoversi in modo sicuro su un Surf Ski o un Paddle Board.



Tutti si trovano sul Paddle Board le, ma possono pagaiare solo da un lato. In tandem, un nuotatore di salvataggio esegue un movimento/una figura in acqua e il compagno lo imita.

più facile

- Pagaiare da entrambi i lati del Surf Ski
- Eseguire l'esercizio in acqua poco profonda; partner: stabilizzare il Surf Ski

più difficile

- Partner: giocare con gli occhi chiusi; guida: indicare acusticamente i movimenti da

- eseguire con la pagaia (ad es. quattro colpi a sinistra, a destra).
- Utilizzare i suoni per guidare il partner nella propria direzione

Materiale: Surfski, ev. Paddle Boards

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO