

Sport e handicap – Nuoto: Esercizi per la ninfea

La posizione dorsale è percepita come instabile. Grazie al controllo della testa e a una buona tensione muscolare s'impara a mantenere l'equilibrio.



Posizione di partenza: sulla schiena, le gambe dell'allievo possono essere sostenute da un partner in caso di necessità. Le braccia sono vicino al corpo e cercano l'equilibrio. Evitare, se possibile, i movimenti di compensazione con le mani, le braccia o le gambe.

Più difficile

- Sollevare solamente l'avambraccio (fino al gomito). Il gomito resta a contatto con il corpo.

Osservazione: gli allievi in fase di apprendimento riscontrano delle difficoltà a galleggiare sulla schiena e cercano di rimanere in equilibrio agitando le gambe o le mani, ciò che rende il compito dei monitori più difficile.

Documenti

- [Test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)
- [Informazioni sui test di base adattati per persone con handicap](#) (pdf)

Fonte: Gabriela Wiklund-Schmid, incaricata d'insegnamento Halliwick ten points, formatrice PluSport, insegnante specializzata in centri per handicapati fisici, Argovia



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO