

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Rotolare, ruotare – Capriola in acqua

Dopo una capriola i bambini sono in grado di orientarsi in acqua.

Da una posizione inginocchiata, seduta o in piedi, i bambini fanno una capriola dal bordo della vasca in acqua.

più facile

- Rotolare in acqua sopra un tappetino
- Aiutare nell'esecuzione della capriola e tenere una mano tra la testa e il bordo della vasca (sicurezza)
- Da una leggera elevazione (ad es. tre tavolette, un blocco di partenza) fare la capriola in acqua da una posizione inginocchiata

più difficile

- Fare la capriola a due dal bordo (tenersi ai piedi)
- Eseguire la capriola dal blocco di partenza o dal trampolino

Materiale: Ev. basi morbide

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO