

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Lanciare, ricevere – Passare e colpire un bersaglio

I bambini allenano il controllo del movimento, migliorano la precisione e la capacità di lanciare e ricevere.

I bambini allenano il controllo del movimento, migliorano la precisione e la capacità di lanciare e ricevere.

più facile

- Ridurre la distanza e prendere il pallone con entrambe le mani
- Spingere il pallone sulla superficie dell'acqua

più difficile

- Lanciare palline di diverso tipo (ad es. pallone di pallanuoto, pallina da tennis)
- Dopo dieci passaggi colpire un bersaglio a terra (ad es. piloni, tavolette, canestri, cerchi)
- Aumentare la distanza
- Giocare in acqua alta e tenersi a galla facendo la bicicletta

Materiale: Palloni, Oggetti di diverso tipo da lanciare (ad es. palloni di pallanuoto, palloncini, palline da tennis), Ev. piloni, tavolette, porte, cerchi

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO