

# Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Scivolare – Barca da traino

I bambini provano la sensazione di scivolare nell'acqua e così sperimentano la resistenza. Inoltre, riescono a galleggiare sulla superficie dell'acqua mantenendo l'equilibrio e rafforzano la muscolatura.

Un bambino posizionato sulla pancia o sul dorso si tiene a un anello, a una tavoletta, a un tubo o ad altro. Il monitore o un altro bambino lo tira attraverso l'acqua utilizzando un ausilio.

## più facile

- Sostenere il bambino (all'altezza della pancia o della schiena)

## più difficile

- Tenersi solo con una mano
- Immergere ripetutamente il viso nell'acqua tra le braccia tese, espirando dal naso
- Creare resistenza tenendo le gambe divaricate o piegate

**Materiale:** Anelli, tubi, tavolette o altro

### Forme di base del movimento in acqua: Scivolare

- [Motoscafo](#)
- [Onda del delfino](#)
- [Tergicristallo](#)

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO