

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del gioco in acqua: Giochi di staffette – Staffetta a nuoto

I nuotatori nuotano velocemente e affrontano con successo i compiti in squadra.



I nuotatori effettuano assieme una staffetta. La squadra riceve istruzioni concrete (ad es. ogni stile può essere nuotato una sola volta). All'interno della squadra si dividono i compiti in modo che alla fine tutti i compiti siano completati una volta.

più facile

- Stabilire distanze brevi, pause lunghe (squadre grandi)
- Non focalizzarsi sul tempo, ma su un'esecuzione pulita
- Lo stile è a scelta
- Definire regole per la propria (e l'altra) squadra
- Variare le forme di propulsione e aggiungere materiale (ad es. gambe con la tavoletta, pagaiare con il pullbuoy)

più difficile

- Nuotare in stili diversi con gambe e braccia (ad es. braccia crawl, gambe delfino)
- Stabilire distanze lunghe, pause brevi (squadre piccole)
- Assegnare compiti fissi
- A coppie (tenendosi per mano o con le gambe)
- Stabilire un record come gruppo (ad es. record del mondo nei 400 metri stile libero)
- Variare le forme di propulsione e aggiungere materiale (ad es. pagaiare, esercizi di coordinazione, immergersi, braccia)

Materiale: A seconda della forma della staffetta e della profondità dell'acqua, nonché dell'età, del livello di competenze e di prestazione

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO