

# Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Scivolare – Tergicristallo

I bambini sfruttano la resistenza dell'acqua e si muovono in avanti/scivolano nell'acqua usando la forza delle braccia. Sviluppano la percezione dell'acqua.

I bambini sono in acqua in posizione orizzontale e a faccia in giù. Le braccia sono piegate all'altezza delle spalle in modo che la parte superiore sia parallela alla superficie dell'acqua e gli avambracci siano rivolti verso il fondo della vasca. I bambini muovono gli avambracci da una parte e dall'altra simultaneamente in modo che le mani creino una propulsione. Assicurati che i bambini eseguano il movimento in modo fluido, mantenendo le gambe distese o eseguendo un leggero movimento alternato delle gambe.

## più facile

- In piedi in acqua poco profonda, piegare la parte superiore del corpo in avanti (con il viso fuori o dentro l'acqua)
- Sdraiati sul bordo della piscina e tenendo la parte superiore del corpo in acqua
- Muovere lentamente le braccia (viso fuori o dentro l'acqua)
- Tenere il pullbuoy tra le gambe

## più difficile

- Variare la posizione della mano, ad es. aperta, chiusa a pugno, con le dita divaricate, solo con una mano
- Eseguire l'esercizio senza battuta di gambe
- Tenere il pullbuoy tra i piedi (serve maggiore forza del tronco)

**Materiale:** Ev. pullbuoy

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

- [Barca da traino](#)
- [Motoscafo](#)
- [Onda del delfino](#)

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**