

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Stare in equilibrio – Ninfea/stella marina e aeroplano

I bambini galleggiano sulla superficie dell'acqua sulla pancia o sul dorso e sperimentano la spinta ascensionale dell'acqua.



I bambini stanno in piedi in acqua, poi allargano le braccia galleggiando sulla pancia e/o sul dorso e fluttuano in questa posizione sulla superficie dell'acqua imitando un aereo (pancia) o una ninfea/stella marina (dorso).

più facile

- Eseguire l'esercizio con il tuo supporto (braccia, gambe o pancia/ schiena)
- Assicurare il galleggiamento con un aiuto
- Eseguire l'esercizio con il tubo

più difficile

- Rimanere distesi più a lungo sulla superficie dell'acqua (in autonomia)
- Piegarle le gambe e/o le braccia e tenderle di nuovo

Materiale: Ev. tubo

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO