

# Pallanuoto – Forme caratteristiche: Muoversi con piacere e sicurezza in acqua e attorno all’acqua

Sui volti delle giovani pallanuotiste e dei giovani pallanuotisti si vede con quanto piacere si muovono in acqua. I partecipanti scoprono l'elemento dell'acqua in un ambiente sicuro.

## Giro con il pallone (F2)



Ciascun pallanuotista trasporta un pallone a velocità adeguata superando determinate prove lungo un percorso. Tenere conto delle possibilità della piscina. Esempio per una piscina di apprendimento:

1. Colpo di testa da seduti: da seduti, colpire il pallone con la testa facendolo volare via dalle mani
2. Dopo dieci metri di battuta di gambe eseguire una capriola attorno al pallone
3. Tuffarsi e prendere al volo un pallone lanciato
4. Percorrere una certa distanza seduti sul pallone

### più facile

- Ridurre le distanze
- Utilizzare palloni piccoli

### più difficile

- Aumentare le distanze
- Utilizzare palloni grandi
- Eseguire l'esercizio in acqua profonda

## Rumble in the Jungle (F2)



In contemporanea, diverse squadre cercano di recuperare uno alla volta dall'acqua vari oggetti (ad es. palline, anelli) e di portarli nella propria area contrassegnata (ad es. un cerchio) a bordo vasca. Per ogni oggetto devono tuffarsi in acqua, prenderlo, uscire dall'acqua e depositarlo nel proprio cerchio. Qual è la squadra che ha recuperato più oggetti?

### più facile

- Giocare in acqua poco profonda
- Utilizzare solo oggetti che galleggiano
- Posizionare il cerchio immediatamente a bordo vasca (non è necessario uscire)

### più difficile

- Trasportare gli oggetti esclusivamente con battuta di gambe
- Trasportare gli oggetti tenendoli fuori dall'acqua
- Giocare a coppie, tenendo qualcuno per mano

**Consigli pratici:** Presta attenzione all'aspetto della sicurezza per i tuffi. Considera la profondità dell'acqua, la distanza da bordo vasca e da altri bambini e giovani in acqua. Contrassegna il punto dal quale possono tuffarsi e dai il segnale di partenza.

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**