

# Pallanuoto – Forme caratteristiche: Muoversi agilmente con o senza pallone

Le giocatrici e i giocatori si muovono rapidamente e abilmente nell'acqua, si elevano fuori dall'acqua o lanciano un attacco esplosivo.

## Bussola con le gambe (F2)



Tutti sono in acqua in posizione orizzontale sulla pancia. Determina i quattro punti cardinali. Al segnale, tutti rivolgono le gambe tese verso il punto cardinale comunicato, pagaiando con le braccia.

### più facile

- Eseguire l'esercizio in acqua che arriva all'altezza delle spalle
- Eseguire l'esercizio con il pallone in mano
- Comunicare solo due direzioni (davanti / dietro o destra / sinistra)

### più difficile

- Cambi di direzione più ravvicinati nel tempo
- Eseguire i cambi di direzione in meno tempo
- Combinare le direzioni con segnali acustici o visivi

**Consigli pratici:** Adatta la velocità e la durata dell'esercizio al livello dei bambini e dei giovani. Nei cambi di direzione essi avvicinano le gambe al corpo e «si fanno piccoli».



## Start e stop (F2/F3)



Tutti si muovono in acqua profonda in base ai segnali che sentono. Un fi schio: iniziare a muoversi o fermarsi; due fi schi: cambio di direzione concordato di 45, 90 o 180 gradi. Chi è il primo che alza il pallone?

### più facile

- Tenere il pallone con due mani
- Cambiare la direzione solo di 45 gradi
- Utilizzare palloni più piccoli

### più difficile

- Aumentare la frequenza dei cambi di direzione
- Giocare con più pallanuotisti in uno spazio più piccolo
- Mostrare visivamente il cambio di direzione

**Consigli pratici:** Aiuta i pallanuotisti a migliorare il cambio di direzione con il trucco del «farsi piccoli».

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**