

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

I bambini sfruttano la resistenza dell'acqua e avanzano con la forza delle gambe.

I bambini si spingono dal bordo della piscina sulla pancia o sul dorso (braccia distese in avanti o lungo il corpo), mantengono il viso dentro/fuori dall'acqua e scivolano sulla superficie dell'acqua. Non appena perdono velocità, iniziano con un movimento alternato delle gambe (battuta di gambe crawl o dorso).

più facile

- Lasciarsi trascinare da te attraverso l'acqua ed eseguire una battuta di gambe alternata
- Portare le braccia distese in avanti e tenersi a una tavoletta o a un anello

più difficile

- Muovere una gamba al doppio della velocità dell'altra
- Tenere una gamba tesa e una gamba completamente rilassata
- Durante il colpo di gambe, portare le braccia dalla posizione distesa in avanti ai lati del corpo e quindi di nuovo in avanti

Materiale: Ev. oggetto per tenersi

Forme di base del movimento in acqua: Scivolare

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

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO