

Pallanuoto: Forme di base del movimento

Per uno sviluppo completo e salutare, nonché per le successive fasi di apprendimento della pallanuoto, è quindi importante che i bambini acquisiscano sin da piccoli molteplici esperienze di movimento dentro e fuori dall'acqua.



Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ Stare in equilibrio
- ▶ Rotolare, ruotare
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ Scivolare
- ▶ Altre forme

Nei primi anni di vita i bambini sviluppano numerosi movimenti elementari che possono essere raggruppati in forme di base del movimento. Ogni elemento nuovo da imparare si fonda su forme di movimento già presenti. L'allenamento regolare e variato delle forme di base del movimento costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Per uno sviluppo completo e salutare, nonché per le successive fasi di apprendimento della pallanuoto, è quindi importante che i bambini acquisiscano sin da piccoli molteplici esperienze di movimento dentro e fuori dall'acqua. A questo proposito, le forme di base del movimento rappresentate ti aiutano ad allestire il tuo allenamento.

Esempi pratici

- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Rotolare, ruotare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO