

# Pallanuoto – Forme caratteristiche: Mantenersi in acqua con stabilità

Con un buon lavoro di gambe le pallanuotiste e i pallanuotisti sviluppano le basi della stabilità dell'intero corpo nell'acqua.

## Vasca da bagno (F2)



I bambini galleggiano sul dorso, si muovono con i piedi in avanti sull'acqua e pagaiano con braccia e mani con lo sguardo rivolto nella direzione in cui nuotano.

### più facile

- Tenere il pullbuoy tra le gambe
- Orientare le gambe verso il fondo e pagaiare sul posto

### più difficile

- Pagaiare sopra la testa (in alto/in avanti)
- In posizione laterale, pagaiare con le mani dallo stesso lato

**Consigli pratici:** Pagaiare costituisce la base delle tecniche specifiche della pallanuoto (spiegare con metafore adatte ai bambini, ad es. «accarezzare un gatto sulla schiena»).

## Bicicletta (F2/F3)



I pallanuotisti sono in acqua in posizione orizzontale sulla pancia e si tengono al bordo della piscina. Effettuando il movimento della bicicletta si spingono verso la parete. Al segnale cambiano posizione in verticale e continuano a fare la bicicletta. Chi riesce a tenere le spalle fuori dall'acqua?

### più facile

- Eseguire piccole battute di gambe a rana
- In posizione orizzontale, eseguire l'esercizio tenendo un pallone al busto
- Sedersi sul bordo della piscina ed eseguire il movimento lentamente con le gambe in acqua

### più difficile

- In posizione verticale, tendere le mani fuori dall'acqua e tenere un pallone, riceverlo o rilanciarlo
- Ruotare sul proprio asse
- Eseguire a specchio il movimento del compagno
- Monitore: mostrare vari movimenti

**Consigli pratici:** Assicurati che i movimenti siano eseguiti in modo pulito. Se le gambe si muovono correttamente, il busto rimane stabile. Incorpora le forme di gara solo quando questa tecnica è consolidata.

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**