Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi dell'immersione libera

Autore
Lorenz Kuhn, Esperto G+S-Kids / Esperto G+S / FAKO

Condizioni quadro

Età consigliata	Per bambini da 5 a 10 anni
Grandezza del gruppo	6-12 partecipanti
Luogo del corso	Vasca per bambini
Sicurezza	→ I partecipanti devono essere in buona salute (senza medicamenti) → I partecipanti devono essere in grado di eseguire la manovra di compensazione di pressione (richiedere una dimostrazione) → I partecipanti vengono sorvegliati dalla superficie dell'acqua
Altro	→ Le lezioni possono essere organizzate con o senza l'equipaggiamento dell'immersione libera (pinne, maschera, tubo). → A seconda del livello, le lezioni possono essere organizzate in acqua profonda (fino ai fianchi o al petto), in piedi, camminando o nuotando.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	La testa sotto la superficie dell'acqua	I partecipanti tengono la testa sott'acqua per un dato tempo	I bambini sono abituati all'acqua	facile
2	Propulsione con le gambe	I partecipanti utilizzano e allenano la propulsione con le gambe	I bambini sanno nuotare	facile/medio
3	Propulsione con le braccia	I partecipanti utilizzano e allenano la propulsione con le braccia	I bambini sanno nuotare	medio
4	Velocità e forza in acqua	Applicare la velocità e la forza in acqua. Modificare cadenza e ritmo	I bambini sanno nuotare	medio/impegnativo

Regole del gioco

→ Gli aspetti della sicurezza devono essere rispettati.
→ Il monitore deve continuamente sorvegliare i bambini.
→ In caso di incidente, tutti i partecipanti devono abbandonare l'acqua su comando e recarsi in un luogo prestabilito.

Materiale necessario

Il materiale utilizzato deve essere resistente all'acqua e intatto (ferite). Nessun limite è fissato alle idee.

Consigli e finezze

Le lezioni sono organizzate come segue

→ possono aver luogo con o senza equipaggiamento per l'immersione libera (pinne, maschera, tubo).
→ possono aver luogo, a seconda del livello, in acqua profonda (fino ai fianchi o al petto), in piedi, camminando o nuotando.
→ possono aver luogo, secondo il livello raggiunto, in varie forme, per es. in gruppi piccoli (coppie), una persona cammina e un'altra nuota, ecc.