



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del nuoto sincronizzato

### Autore

Daniela Torre, Esperta G+S Kids

### Condizioni quadro

Età consigliata 8 – 10 anni  
Grandezza del gruppo 6-10  
Luogo del corso Piscina coperta  
Sicurezza Brevetto SSS  
Altro

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Tensione	Raggiungere una buona tensione di base	nessuno	facile
2	Pagaiare	Imparare la tecnica del pagaiare	Lezione 1 Tensione	medio
3	Figure	Combinare tensione/pagaiare	Lezione 1+2	impegnativo

### Regole del gioco

Siccome questo sport si svolge nell'acqua, l'obiettivo principale è la sicurezza. Durante lo svolgimento degli esercizi bisogna badare che le nuotatrici non si spingano sott'acqua. Il pericolo di incidenti è minimo. Se ci sono più di 10 bambini, è indispensabile prevedere una seconda persona che assista.

### Materiale necessario

Individualmente : costume da bagno, cuffia (per i capelli lunghi), tappanaso, occhialini.  
In generale: sostegni per il nuoto: tavolette, palloni, bottiglie PET

### Consigli e finezze

La posizione di base per pagaiare necessita di una tensione di base sufficiente. Se i bambini si concentrano troppo sul movimento hanno tendenza a mollare un po' questa tensione. Se non c'è tensione a sufficienza, gli esercizi non possono essere realizzati oppure solo con degli ausili, come per esempio una tavoletta. Le correzioni vanno formulate solo quando tutti i bambini sono fuori dall'acqua, poiché metà delle informazioni va persa quando i bimbi hanno le orecchie sott'acqua. La motricità fine ha una grande importanza, è fondamentale insegnare ai bambini esperienze opposte. È l'unico modo per aiutarli a distinguere le finezze tra i vari movimenti.