

## Test di base 5

# Polipo (6-7 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p><b>Pescecane</b></p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e respirazione»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 15–20 m battuta alternata di gambe in posizione ventrale, un braccio disteso davanti alla testa e l'altro appoggiato lungo il corpo di fianco: espirare sott'acqua, inspirare ruotando sul braccio disteso e contemporaneamente sollevare in alto il gomito del braccio lungo il fianco, quindi riabbassare il braccio, rigirare la testa ed espirare.</p>
<p><b>Slalom</b></p> <p>Movimento chiave: «propulsione»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Spinta dalla parete, avanzare liberamente sott'acqua per 5 m, passando attraverso i cerchi, con propulsione delle gambe alternate e movimenti delle braccia a rana.</p>
<p><b>Rotolare i tronchi*</b></p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Spinta dal bordo con battuta alternata delle gambe: 15 m tronchi che rotolano con due rotazioni laterali dalla posizione ventrale alla dorsale e viceversa. Per tutto l'esercizio le braccia rimangono distese in alto dietro la testa. Espirare dal naso!</p>
<p><b>Crawl a vite*</b></p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con gambe e braccia»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare 25m : 5–8m in posizione ventrale con battuta delle gambe e trazione delle braccia alternate ( fase di trazione sott'acqua e recupero aereo) respirando sul fianco: poi direttamente 5–8m in posizione dorsale con recupero aereo con le braccia tese; trazione delle braccia regolare.</p>
<p><b>Tuffo</b></p> <p>Profondità dell'acqua adatta all'altezza del bambino (1,5 m min.)</p>		<p>Immersioni a testa in giù; dal bordo, accovacciati o in piedi scivolare verso il fondo della vasca.</p>

Gli esercizi chiave con \* devono essere imperativamente acquisiti ed eseguiti **in maniera corretta** per poter passare al prossimo livello.