

Lista dei preferiti – Swiss Swimming Kids: Advanced– Levels 7-10

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 7

Durante il Level 7, gli allievi sono introdotti alla tecnica del delfino e alla battuta di gambe della rana.



25 m stile libero con tuffo di partenza: Gli allievi sanno eseguire un tuffo di partenza corretto con fase di immersione (scivolamento in posizione di streamline*, passaggio alla gambata del delfino) e successivamente nuotare a stile libero per 25 metri con respirazione ogni tre bracciate (respirazione dopo ogni terza bracciata).

15 m delfino: Gli allievi sanno eseguire un'onda continua con il corpo. La posizione delle braccia è a scelta (in posizione di streamline* oppure distese lungo i fianchi).

Sei battute di gambe della rana con respirazione: Gli allievi sanno eseguire in posizione ventrale sei battute di gambe della rana con un movimento di colpo e chiusura. È importante inspirare nella fase di ripiegamento delle gambe ed espirare nella fase di allungamento. Il movimento a forbice (esecuzione asimmetrica della battuta di gambe della rana) non è consentito. Le braccia sono tese in avanti oppure distese lungo i fianchi.

* Posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica

Basic – Level 7

[Schede di valutazione](#) (pdf)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 8

Nel corso del Level 8, gli allievi apprendono la nuotata a rana e sanno fare le virate a stile libero e a dorso.



25 m dorso con partenza: Gli allievi sanno distaccarsi dal bordo in posizione dorsale, scivolare e dopo la battuta di gambe a delfino, iniziare la nuotata a dorso. È importante che eseguano la fase di scivolamento in posizione di streamline*.

Sei cicli di rana: Gli allievi sanno nuotare a rana per sei cicli. È importante che i movimenti di braccia e gambe siano corretti. La respirazione deve essere coordinata con la bracciata.

Virata a capriola per lo stile libero e il dorso: Gli allievi sanno eseguire una virata completa a capriola: nuotare avvicinandosi a bordo vasca (nel dorso, rotazione aggiuntiva in posizione ventrale), iniziare il movimento della capriola con un colpo di delfino, capriola in avanti, poggiare i piedi contro la parete, braccia in posizione di streamline* in direzione di avanzamento, spinta (nello stile libero, durante la spinta, rotazione in posizione ventrale).

* Posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica

Basic – Level 8

[Schede di valutazione](#) (xls)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 9

Durante il Level 9 il monitore insegna la coordinazione nella nuotata a rana. Lo stile è delfino viene inizialmente insegnato con un braccio solo.



15 m delfino con un braccio solo: Gli allievi sanno nuotare a delfino con un braccio solo per 15 metri; il braccio passivo si trova in avanti. È importante mantenere il ritmo (due battute di gambe per bracciata). La respirazione può essere effettuata lateralmente o in avanti.

15 m rana: Gli allievi sanno nuotare a rana con una corretta coordinazione di braccia, gambe e della respirazione. È importante che al termine di un ciclo inizi una breve fase di scivolamento.

Virata con rovesciata a rana: Gli allievi sanno eseguire una virata con rovesciata regolamentare nella nuotata a rana. Al proposito è importante la seguente successione di movimenti: nuotare avvicinandosi a bordo vasca, toccare la parete con entrambe le mani contemporaneamente, flettere le ginocchia, orientare il corpo lateralmente per l'inspirazione girandolo in direzione opposta, immergersi, poggiare i piedi contro la parete, allungare le braccia in posizione di streamline* e dare una potente spinta.

* Posizione del corpo tesa dalla testa ai piedi, braccia in direzione di avanzamento e in posizione idrodinamica

Basic – Level 9

[Schede di valutazione](#) (xls)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)

Nuoto – Formazione Swiss Swimming Kids: Advanced – Level 10

Alla fine del level 10 gli allievi sanno nuotare in tutti e quattro gli stili in maniera tecnicamente corretta.



15 m delfino: Gli allievi sanno nuotare a delfino con una corretta coordinazione di braccia e gambe. È importante che prima della fase di recupero non vi sia alcuna pausa.

25 m rana: Gli allievi sanno nuotare a rana in maniera efficace con una coordinazione corretta.

50 m dorso con partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a dorso. La partenza avviene con distacco dal blocco in posizione dorsale in acqua. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

50 m stile libero con tuffo di partenza e virata a capriola: Gli allievi sanno nuotare a stile libero con respirazione ogni tre bracciate. All'inizio avviene un tuffo di partenza. Dopo ogni vasca viene effettuata una virata a capriola.

Basic – Level 10

[Schede di valutazione \(xls\)](#)

Fonte: [Swiss Swimming \(2014\): Teachers Guide – Il vostro manuale per la formazione Swiss Swimming Kids. Berna](#)