

Lista dei preferiti – MT 06/2015 Imparare a nuotare – Galleggiare

Imparare a nuotare: Galleggiare – Boa

Durante questo esercizio i bambini devono galleggiare il più a lungo possibile sulla superficie dell'acqua controllando la loro respirazione.

Inspirare profondamente e cingere le gambe con le braccia. Restare più possibile in questa posizione (come un piccolo pacchetto) e lasciare che il corpo si muova liberamente come in una danza.

Può essere utile immaginarsi di essere una boa che si muove leggermente sulla superficie dell'acqua.



→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)

Imparare a nuotare: Galleggiare – Ninfea/stella marina

L'obiettivo di questo esercizio è di galleggiare sulla schiena controllando la respirazione.

I bambini galleggiano come una stella marina sull'acqua. Stendono bene gli arti e sono sulla schiena con lo sguardo rivolto verso il soffitto.



Variante

Dalla posizione seduta aprirsi fino ad arrivare alla posizione distesa (sulla schiena).

→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#) (pdf)

Imparare a nuotare: Galleggiare – Aeroplano

I bambini, durante questo esercizio, galleggiano sul ventre mantenendo la testa sott'acqua.

I bambini sono distesi sulla pancia. Le braccia sono distese lateralmente, lo sguardo rivolto verso il fondo. Espirare. Cercare di galleggiare sull'acqua restando nello stesso posto.

Provare a mantenere la posizione sempre più a lungo (da 1 a 3 secondi).

→ [Esercizi: preparazione ai test di Swiss Swimming e swimsports.ch](#)
(pdf)

