

Nuoto, Pallanuoto, Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Scivolare – Onda del delfino

I bambini sfruttano la resistenza dell'acqua e si muovono in avanti con un movimento del corpo simile a un'onda.

I bambini si spingono dal bordo della vasca (sulla pancia o sul dorso) ed eseguono un movimento ondulatorio dalla testa ai piedi. Le braccia sono vicine al corpo. Le gambe rimangono chiuse (come una pinna) e si muovono contemporaneamente su e giù.

più facile

- Tieni i bambini per le braccia e trascinali nell'acqua con un movimento ondulatorio
- Eseguire ampi movimenti della testa
- Includere il salto del delfino come esercizio preliminare
- Eseguire l'esercizio con le pinne

più difficile

- Mantenere le braccia in posizione streamline
- Tenere un braccio lungo il corpo e l'altro in posizione streamline
- Muovere poco la testa
- Iniziare l'esercizio dalla posizione ferma (distesi sulla superficie dell'acqua)

Materiale: Ev. pinne

Forme di base del movimento in acqua: Scivolare

- [Barca da traino](#)
- [Motoscafo](#)
- [Tergicristallo](#)

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO