

Test di base 6

Cocodrillo (6-7 anni)



Esercizi		Descrizione 2010
<p>Crawl completo*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; coordinare il respiro»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Nuotare 15 m a crawl in posizione ventrale con battuta alternata delle gambe e trazione alternata sott'acqua delle braccia, respirando correttamente sul fianco. Recupero in aria delle braccia.</p>
<p>Tergicristallo</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le braccia»</p> <p>Acqua all'altezza del petto</p>		<p>Dopo la spinta dal bordo: 5-8 m con la sola propulsione delle mani. I gomiti sono rivolti all'esterno, spinta obliqua con movimenti verso dentro / fuori di avambracci e mani al di sotto del tronco, il viso è tenuto in acqua, con una posizione corretta della testa (non usare le braccia come nella rana o le gambe)</p>
<p>Crawl-Braccia-Mix*</p> <p>Movimenti chiave: «propulsione con le gambe e le braccia; respirare»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 20-30 m in posizione ventrale con battuta di gambe alternata e movimenti delle braccia a rana. La respirazione davanti e ad ogni trazione delle braccia.</p>
<p>Pedalarre</p> <p>Movimento chiave: «propulsione delle gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Col corpo sommerso in verticale, in acqua profonda, mantenersi in superficie per 30 secondi: eseguire i movimenti delle gambe con i piedi in flessione dorsale e rivolti verso l'esterno. Le braccia possono fare piccoli movimenti di supporto, ad esempio pagaiare.</p>
<p>Piedi a papera*</p> <p>Movimento chiave: «propulsione con le gambe»</p> <p>Acqua profonda</p>		<p>Effettuare 10-15 m con movimento simultaneo delle gambe (propulsione/spinta delle gambe, piedi girati all'esterno), sul ventre o sul dorso, la posizione delle braccia resta libera.</p>

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