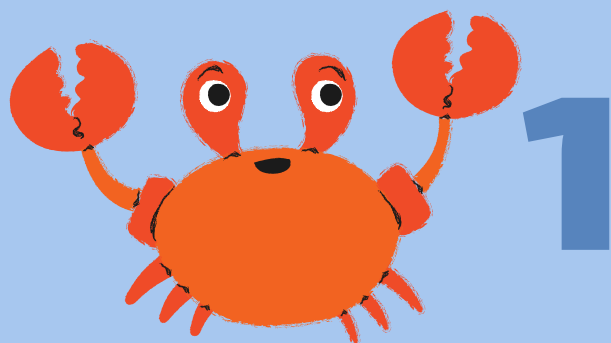


Libro del Nuoto

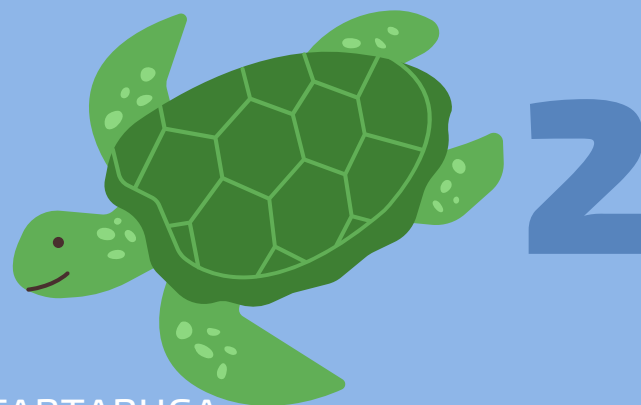
Piscine Siena Uisp - La mia evoluzione....



GRACHIO

Scopo principale di questa fase, che può avere durata variabile da poche lezioni a qualche mese, è di far acquisire all'allievo un rapporto naturale con l'acqua.

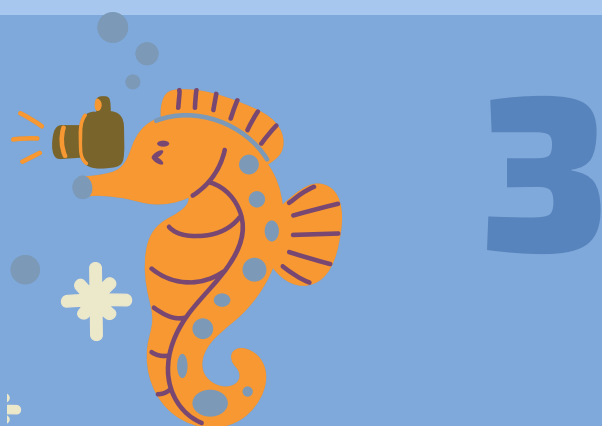
- Primo approccio con l'acqua
- Immersione graduale del viso e prime forme di respirazione (bollicine)
- Immersioni del corpo e galleggiamenti guidati proni e supini



TARTARUGA

Scopo principale di questa fase è la propedeutica all'acquisizione degli schemi motori di base nell'ambiente acqua.

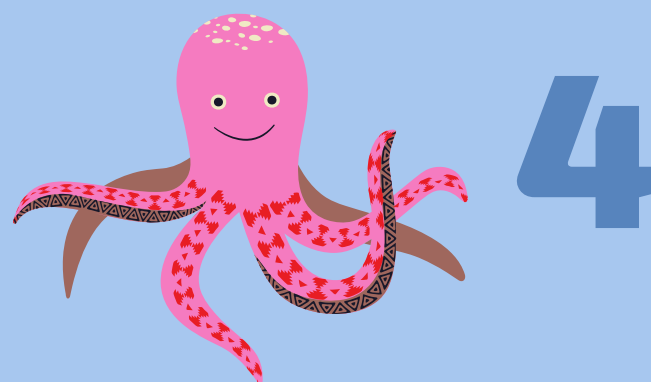
- Scivolamenti guidati proni e supini con l'ausilio di supporti
- Battuta di gambe proni e supini
- Tuffi da seduti, da posizione inginocchiata e in piedi
- Consolidamento della respirazione



CAVALLUCCIO MARINO

Scopo principale di questa fase è l'acquisizione della piena autonomia in acqua tramite il consolidamento degli schemi motori di base, della respirazione e del lavoro sulle capacità coordinative specifiche.

- Scivolamenti proni/supini senza nessun ausilio
- Coordinazione braccia-gambe proni e supini
- Tuffi dai blocchi di partenza e apnea breve
- Capriole in acqua e recupero oggetti



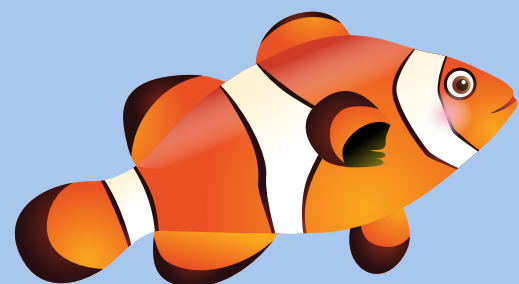
POLPO

Scopo principale di questa fase è l'apprendimento delle nuotate in maniera globale.

- Nuotata completa a dorso e crawl
- Tuffi di testa in tutte le posizioni
- Apnea
- Insegnamento della respirazione laterale a crawl
- Es. propedeutici all'insegnamento a Delfino
- Insegnamento della nuotata globale a rana
- Recupero oggetti sul fondo (media profondità)

Libro del Nuoto

Piscine Siena Uisp - La mia evoluzione....

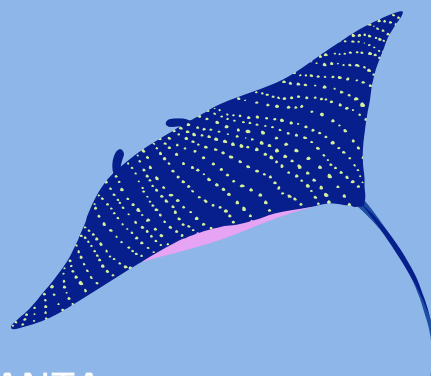


5

PESCE NEMO

Scopo principale di questa fase è l'affinamento della tecnica delle nuotate Crawl/Dorso

- Nuotata a Dorso / Crawl in bello stile 25m
- Tuffo di testa da tutte le posizioni - es. e varianti
- Recupero oggetti sul fondo. Capriola in acqua
- Impostazione nuotata rana con particolare attenzione alla tecnica e alla gambata.
- Es. propedeutici all'insegnamento del delfino: gamb. in posizione prona/supina, gam. subacquea

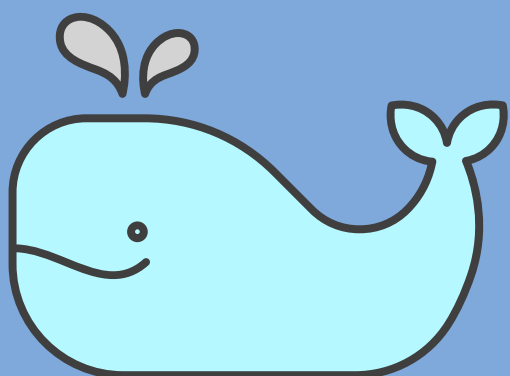


6

MANTA

Scopo principale di questa fase è l'affinamento della tecnica delle nuotate Dorso/Crawl/Rana e delle cap. coordinative specifiche.

- Nuotata completa Dorso/Crawl 50mt bello stile
- Consolidamento della nuotata Rana- es. e varianti
- Es. di tecnica combinata sui 3 stili e di apnea
- Impostazione della nuotata delfino per piccoli tratti.

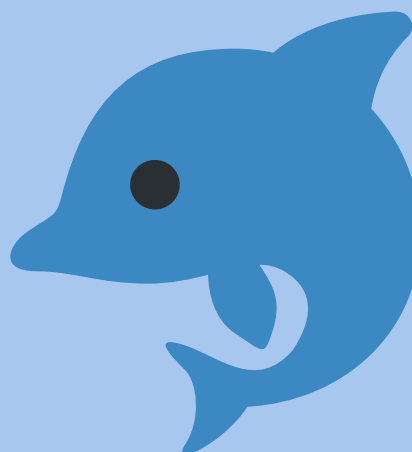


7

BALENA

Scopo principale di questa fase è l'affinamento della tecnica delle nuotate Dorso/Crawl/Rana/Delfino e delle cap. coordinative specifiche.

- Nuotata completa in bello stile Dorso/Crawl/Rana
- Consolidamento nuotata Delfino
- Es. di tecnica combinata sui 4 stili. Es di Apnea
- Tuffi e capriola in acqua



8

DELFINO

Scopo principale di questa fase è l'affinamento della tecnica delle nuotate Dorso/Crawl/Rana/Delfino e delle cap. coo. specifiche e allenamento delle cap. condizionali.

- Nuotata completa dei 4 stili
- Insegnamento tuffi partenza e partenza a dorso
- Insegnamento delle virate nei 4 stili
- Es. sulle fasi sub acque

Libro del Nuoto

Piscine Siena Uisp - La mia evoluzione....



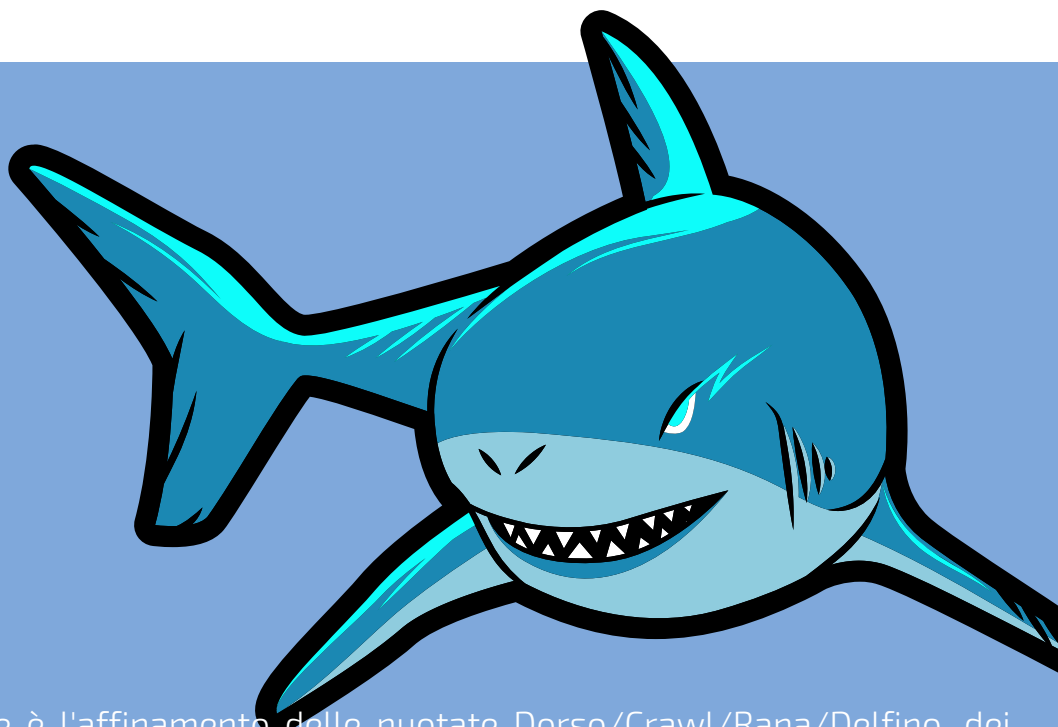
9

BARRACUDA

Scopo principale di questa fase è l'affinamento delle nuotate Dorso/Crawl/Rana/Delfino, dei tuffi di partenza, delle virate e delle cap. coo. sp. Allenamento delle capacità condizionali.

- Insegnamento delle tecniche di partenza arrivo dei 4 stili.
- 100 metri prove cronometriche

10



SQUALO

Scopo principale di questa fase è l'affinamento delle nuotate Dorso/Crawl/Rana/Delfino, dei tuffi di partenza, delle virate e delle cap. coo. sp. Allenamento delle capacità coordinative e condizionali.

- Tecniche di salvamento
- Prove cronometriche

COMPLIMENTI - PERCORSO COMPLETATO!