

SCUOLA NUOTO BABY

OBBIETTIVI DAI 3 AI 5 ANNI



BABY P - ANATROCCOLI

Immersione del capo con gli occhi aperti
Immersione del capo con bollicine
Galleggiamenti statici proni
Galleggiamenti statici supini
Scivolamenti proni
Tuffo da seduto



BABY 1 - STELLE MARINE

Recupero oggetti sul fondo
Scivolamenti proni e supini
Galleggiamenti dinamici con rotazione prona e supina
Decupito prono e supino con battuta di gambe
Galleggiamento verticale in acqua alta
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)
Tuffo da in piedi



BABY 2 - TARTARUGHE

Galleggiamento verticale in acqua alta
Galleggiamenti dinamici con rotazione prona e supina
Conquista dell'equilibrio nel passaggio prono e supino
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)
Decupito prono e supino con battuta di gambe
Consolidamento del ritmo respiratorio
Tuffo dal bordo in ginocchio



BABY 3 - PESCIOLINI

Decupito prono con battuta di gambe per 20/25 mt.
Decupito supino con battuta di gambe per 20/25 mt.
Conquista dell'equilibrio nel passaggio prono e supino
Consolidamento del ritmo respiratorio
Introduzione al Dorso
Piccole immersioni
Tuffo dal bordo in piedi

SCUOLA NUOTO BAMBINI

OBBIETTIVI DAI 6 AI 12 ANNI

CSS
1996



BAMBINI P - PINGUINI

Immersione del capo con gli occhi aperti e bollicine
Galleggiamenti statici proni e supini
Scivolamenti proni e supini
Galleggiamenti dinamici con rotazione prona e supina
Decupito prono e supino con battuta di gambe
Galleggiamento verticale in acqua alta
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)
Tuffo a candela



BAMBINI P/1 - GRANCHIO

Galleggiamento verticale in acqua alta
Galleggiamento dinamico verticale (cagnolino - 10 mt.)
Conquista dell'equilibrio nel passaggio prono e supino
Decupito prono e supino con battuta di gambe
Consolidamento del ritmo respiratorio
Introduzione al Dorso
Piccole immersioni
Tuffo dal bordo in ginocchio



BAMBINI 1 - POLIPO

Galleggiamento verticale in acqua alta
Decupito prono e supino con battuta di gambe
Dorso completamento e perfezionamento
Prima coordinazione braccia e gambe a Crawl e Dorso
Respirazione laterale a Crawl
Inizio progressione delle virate
Tuffo capofitto dal bordo



BAMBINI 3 - DELFINO

Rana completamento e perfezionamento
Impostazione gambata e beccheggio del Delfino
Delfino completo e perfezionamento
Impostazione nuotate di salvamento
Virate della Rana e del Delfino
Tuffo di partenza



BAMBINI 2 - CAVALLUCCIO MARINO

Crawl completamento e perfezionamento
Impostazione gambata a rana
Prima coordinazione braccia e gambe a Rana
Piccoli tratti in apnea
Virate del Dorso e del Crawl
Tuffo capofitto dal blocco