

Pausa dopo la spinta dal bordo  
La 1ª bracciata dopo i tuffi e le virate è completa  
Pausa dopo la bracciata completa, palmo esterno  
Fuoriuscire con la testa dopo la 2ª bracciata  
Abbassare la testa durante il recupero  
Alzare la testa durante la chiusura dei gomiti  
Pausa a fine recupero delle braccia, palmo all'esterno  
Alzare testa e spalle durante la chiusura dei gomiti



# Rana

Nuotata simmetrica,  
1 g 1 br priva di fase  
di spinta

Mantenere in superficie la punta dei piedi, le anche, le spalle alternativamente e la testa  
Nella bracciata esce prima il pollice, entra prima il migliolo ed il braccio sfiora l'orecchio  
In acqua il braccio si flette fino a 90°, tirando e spingendo parallelamente all'asse del corpo  
Accentrare il rollio così da avere la spalla del braccio che recupera fuori dall'acqua e l'altra immersa.

# Dorso

Nuotata alternata 6 gambate 2 bracciate

Respirare ogni 2 bracciate 0 +  
Nuotata simmetrica e simultanea 2g 1br  
Distendere le braccia davanti durante l'appoggio  
Piegare le ginocchia durante la prima battuta di gambe da effettuare all'ingresso delle braccia  
Mantenere distese le gambe durante la seconda  
Abbassare forzatamente la testa prima  
dell'ingresso delle braccia in acqua

# Delfino



bracciata ed infine respirazione  
in avanti con le gambe ed abbassare la testa prima  
testa e flettere le gambe, spingere violentemente  
VIA: distendere le braccia in avanti, alzare la



# Tuffo di partenza

A posto: Gambe larghe  
braccia strette, testa bassa, dita  
dei piedi fuori dal blocco, mani  
aggrappate al blocco, sedere  
alto (Grab start)

# Stile Libero (Crawl)



Nuotata alternata 6g 2br  
Respirazione ogni 3 bracciate  
Ruotare il palmo della mano  
verso l'esterno durante l'ingresso

della mano in acqua  
Infilare la mano in acqua davanti alla spalla  
Effettuare sempre la battuta delle gambe non trascinarle  
soprattutto in uscita di virata  
Sugli scatti brevi diminuire le respirazioni

# Virate

*Si imparano solo provandole in allenamento*

**DE** Toccare con 2 mani, un braccio si distende avanti da sotto  
acqua, ribaltamento e torsione del busto, fuoriuscendo con la  
testa e l'altro braccio, infine spinta e scivolo  
**DO** Alla striscia rossa conto 3-5 br, mi giro a S.L., 1 br, fermo  
le gambe, capovolta in avanti, recupero delle braccia, spinta,  
battuta delle gambe e bracciata  
**RA** come a delfino, max 1 gambata a De  
**S.L.** Capovolta in avanti, torsione e recupero delle braccia,  
spinta, battuta di gambe, bracciata ed infine respirazione.

## GLI ERRORI PEGGIORI:

- S.L. Gomito che tocca l'acqua prima della mano
- DE Testa che entra in acqua dopo le braccia
- RA Bracciata che prosegue oltre la linea delle spalle
- DO Ginocchia che escono e gomito basso che porta via l'acqua alla mano

# Vademecum del buon nuotatore



Appoggio-Trazione  
Spinta - Recupero

a cura di

# Sempre valide

- 1 Mantenere sempre il gomito alto per posizionare il palmo della mano verso i piedi.
- 2 Effettuare sempre le virate in tutti gli stili
- 3 Non sostare **mai** in mezzo alla corsia
- 4 Meglio ultimo dei primi che primo degli ultimi
- 5 Nuotare sempre a destra e virare al centro
- 6 Distendere le braccia avanti e dietro
- 7 Non respirare mai dopo lo scivolo di partenza