

CORSI GIRINI, BABY 1, BABY 2: RANA

Imparare a nuotare divertendosi

Il corso si propone di dare il primo ambientamento a questo nuovo mondo, insegnando attraverso il gioco le tappe fondamentali del nuoto in acqua bassa.

OBIETTIVI:

- scoperta dell'ambiente piscina e vasca
- ricevere con tranquillità l'acqua sul viso
- facilitare la distensione ed il rilassamento in acqua
- imparare ad immergere tutto il corpo in acqua
- apprendere il galleggiamento sia prono che supino
- scivoli proni e supini
- primo approccio acqua media (h 1,20)
- grezze coordinazioni dorso
- grezze coordinazioni stile libero



età 3/4/5 anni, gruppi formati da un max di 6 allievi. I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

CORSI NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

Imparare a nuotare divertendosi

I nostri corsi sono rivolti a bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, con diversa acquaticità e capacità natatorie, ma che condividono la stessa voglia di divertirsi praticando attività sportiva.

Ci piace pensare che i ragazzi che oggi impareranno divertendosi, saranno gli atleti di domani.

1° LIVELLO: STELLA

L'ambientamento viene svolto in acqua alta mt. 1,20

OBIETTIVI:

- immersione del viso in acqua
- immersione del corpo in acqua
- galleggiamento prono e supino in acqua bassa



2° LIVELLO: GRANCHIO

Questo livello è riservato a bambini che sanno già galleggiare o immergersi con tranquillità in acqua bassa. Il corso si svolgerà in vasca alta mt. 1,20

OBIETTIVI:

- scivoli proni e supini lungo il bordo
- scoperta del fondo
- completa indipendenza in acqua
- tuffo elementare ed entrate in acqua di testa
- nuotata a dorso completo per 16 mt
- coordinazioni gambe e braccia a crawl



3° LIVELLO: CAVALLUCCIO MARINO

Livello indicato per bambini e ragazzi completamente indipendenti in acqua alta ma non in possesso di una tecnica natatoria corretta.

OBIETTIVI:

- impostazione ritmi della respirazione
- impostazione crawl completo
- dorso e crawl completo per almeno 25 mt
- tuffi e virate elementari



4° LIVELLO: DELFINO

Nel quarto livello vengono inseriti bambini e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di nuoto e che hanno appreso la tecnica delle nuotate a dorso e crawl in maniera corretta.

OBIETTIVI:

- perfezionamento della nuotata a dorso e a crawl
- principi nuotata a rana completa
- principi nuotata a delfino
- miglioramento delle nuotate di resistenza

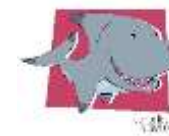


5° LIVELLO: SQUALO

Indicato per bambini e ragazzi che hanno acquisito una buona tecnica natatoria a stile libero, dorso, rana e sanno nuotare in continuo almeno per 50 mt.

OBIETTIVI:

- perfezionamento tecnica delfino
- perfezionamento delle tecniche nei vari stili
- tuffi e virate agonistiche
- miglioramento delle nuotate in velocità
- principi sulle tecniche di salvamento



Età dai 6 ai 14 anni, gruppi formati da 8 ad un max di 10 allievi per istruttore. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.



**ATTIVITA' PREAGONISTICA AGONISTICA E MASTERS
(SCUOLA NUOTO FEDERALE AFFILIATA ALLA
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO)**

Piscine S.N.E.F. LAMBRONE Via della Libertà, 15 – Erba (CO)