

NUOTA CON NOI

Corsi Girini, Baby 1, Baby 2



RANA

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.

I turni sono di 40' dedicati interamente all'attività in acqua.

Corsi nuoto bambini e ragazzi

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.

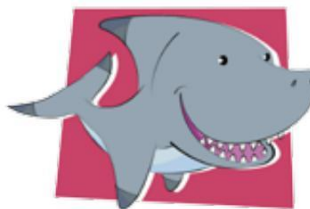


4° livello: DELFINO

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 3 ai 5 anni turni da 40' interamente dedicati all'attività in acqua

Età dai 6 ai 14 anni. I turni sono di 45' dedicati interamente all'attività in acqua.