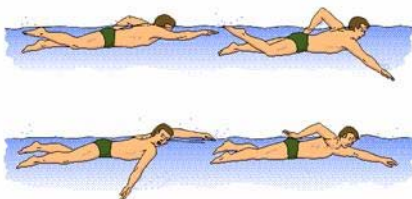
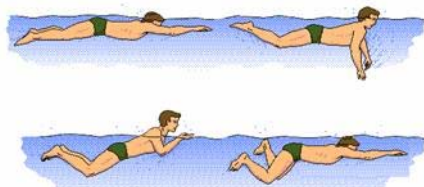


Il nuoto

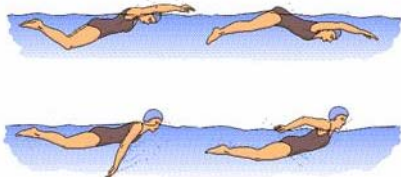
Lo **stile libero (o crawl)** è lo stile di nuoto più veloce. Il ritmo coordinato dei movimenti di braccia e gambe è di estrema importanza. La testa è parzialmente immersa nell'acqua e la respirazione avviene ruotando la testa ora a sinistra ora a destra del corpo.



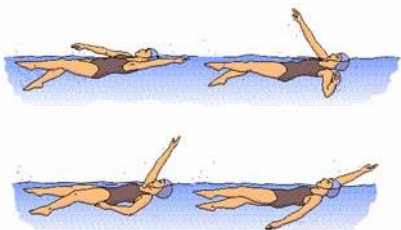
La **rana** è uno stile particolarmente adatto a nuotatori inesperti o alle lunghe nuotate, perché consente di avanzare con la testa fuori dall'acqua.



Il **delfino** è probabilmente lo stile più faticoso per la grande forza e la coordinazione che richiede. I nuotatori effettuano due battute delle gambe unite per ogni ciclo completo delle braccia.



Il **dorso** per via della posizione supina rende difficile l'orientamento; è uno stile che facilita il galleggiamento e il viso del nuotatore rimane fuori dall'acqua, permettendo una respirazione più facile e naturale.

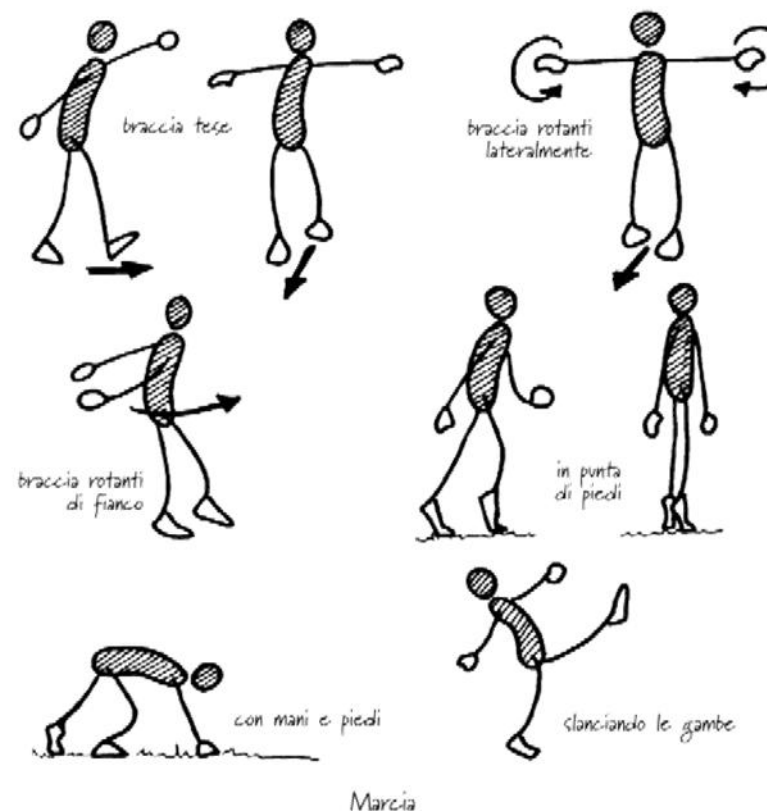


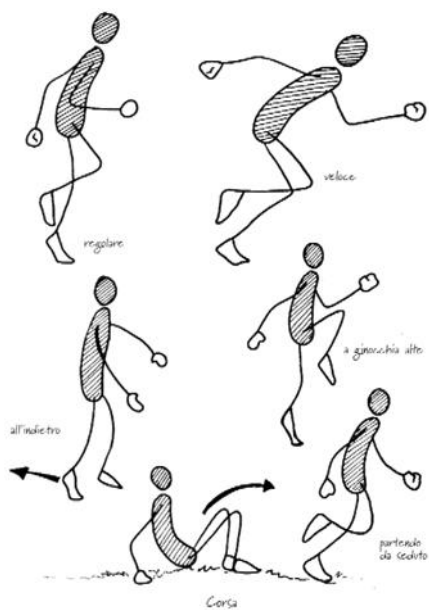
Hebert: 10 famiglie

La marcia

Alcuni esercizi:

- camminare a passo regolare, lento, rapido, rapidissimo;
- camminare con le braccia tese lateralmente, rotanti lateralmente, rotanti di fianco, tese dietro la schiena;
- camminare in punta di piedi, all'indietro, slanciando le gambe in avanti, tenendosi le punte dei piedi.



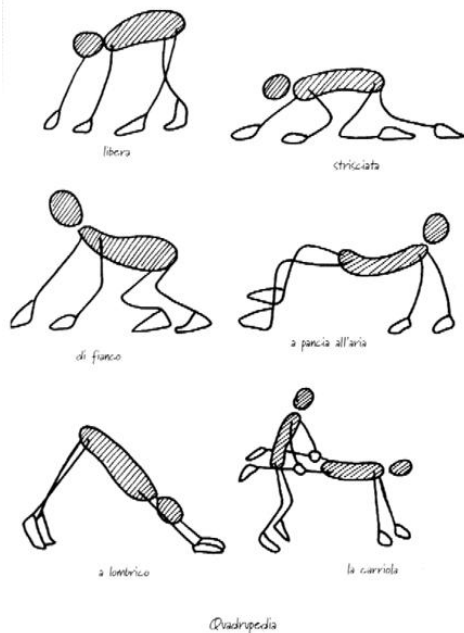


La corsa

Alcuni esercizi: correre a ritmi diversi, regolare, lento, medio, rapido, velocissimo. Corsa veloce partendo da seduti, da stesi, di schiena, in ginocchio. Corsa saltellata, corsa a ginocchia alte, scalciano indietro.

La quadrupedia

Alcuni esercizi: quadrupedia in appoggio sulle ginocchia, in appoggio sulle mani e sui piedi, dorsale all'indietro, laterale, camminando sulle mani e trascinando i piedi, a piccoli balzi.

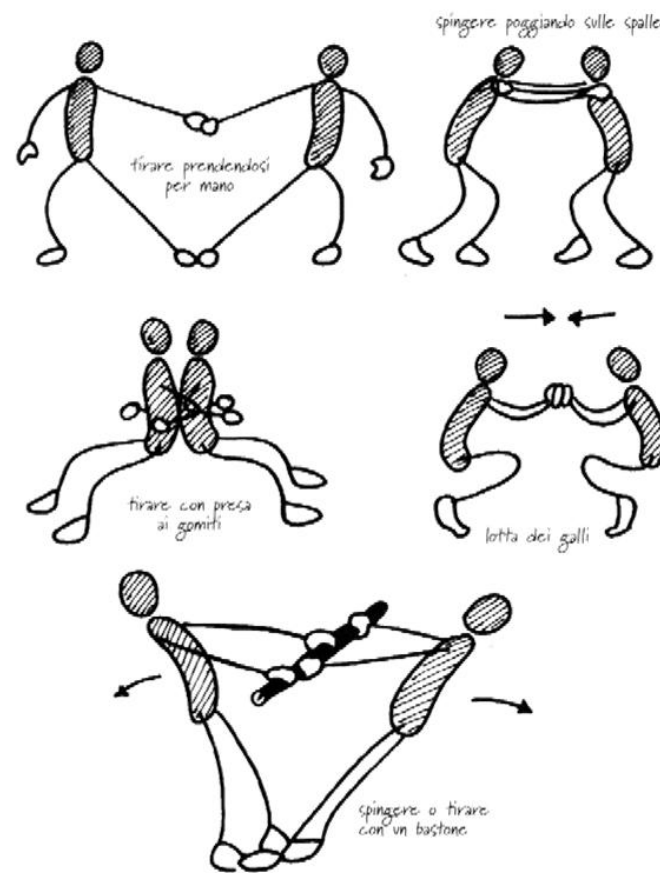


Quadrupedia



La lotta

Alcuni esercizi: tirare un compagno prendendolo per le mani, per una sola mano, agganciandosi ai gomiti. Spingere un compagno con le mani contrapposte, con le mani sulle spalle. Tirare un compagno afferrandolo dalla nuca. Battaglia dei galli. Afferrando un bastone tirare il compagno, con un bastone spingere il compagno.

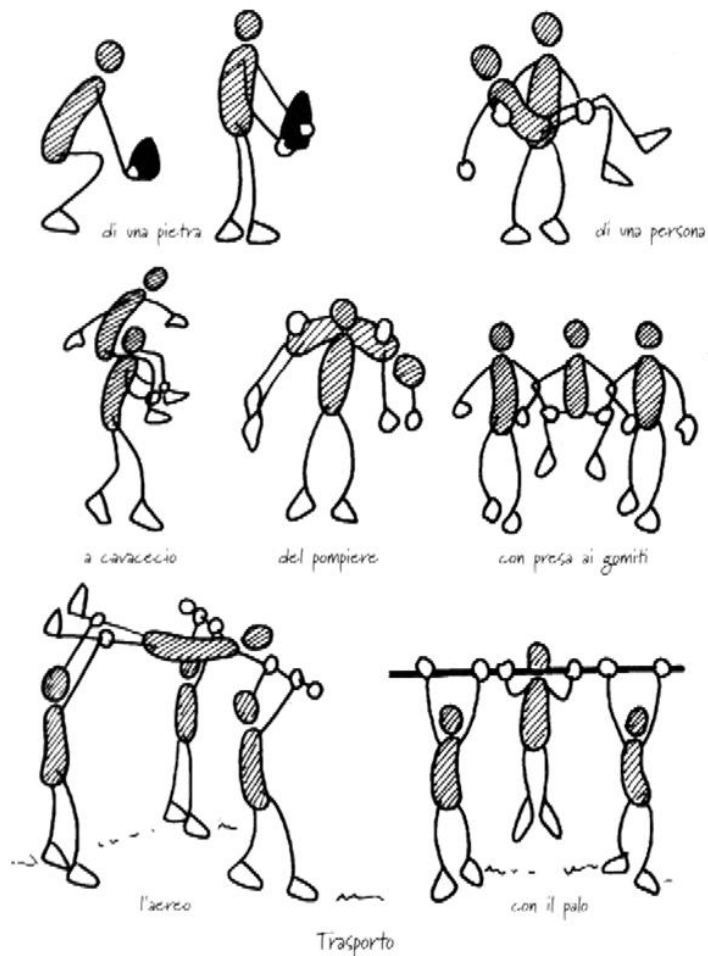


Lotta



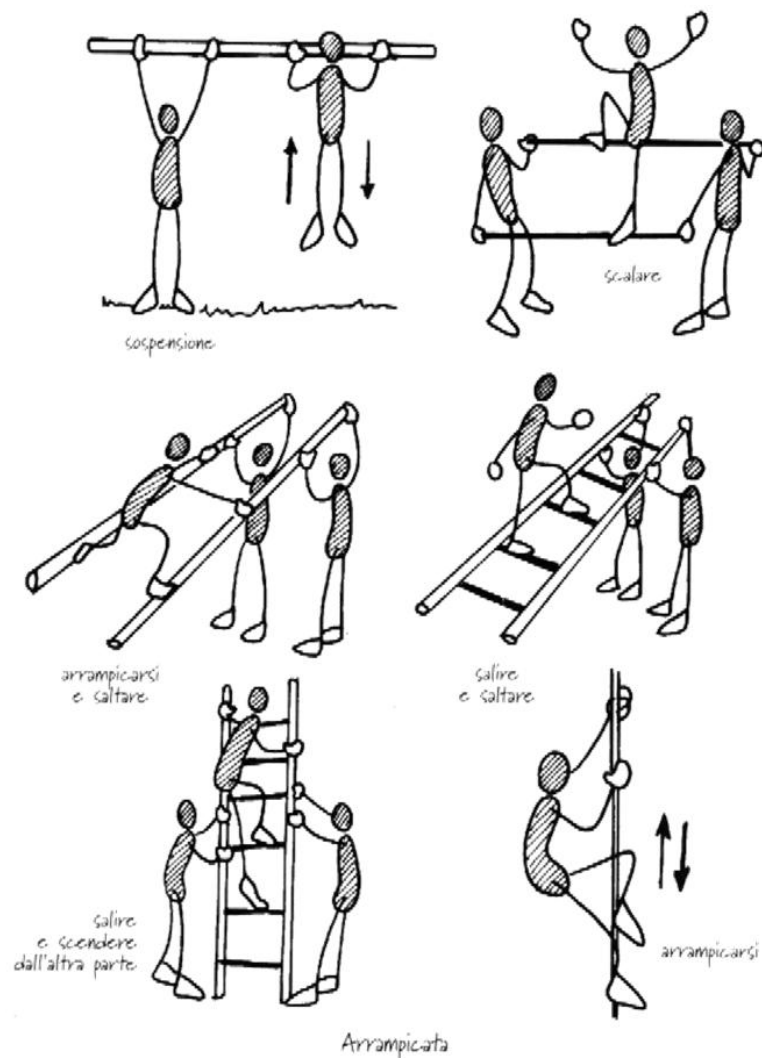
Il trasporto

Alcuni esercizi: trasporto di oggetti, di persone sulla schiena, sulle braccia, su una spalla, alla pompiere, a cavacecio. Trasporto di un persona in due con le mani incrociate, con presa ai gomiti, appoggiato sulle spalle dei compagni, seduto sulle spalle dei compagni, in sospensione ad un palo.



L'arrampicata

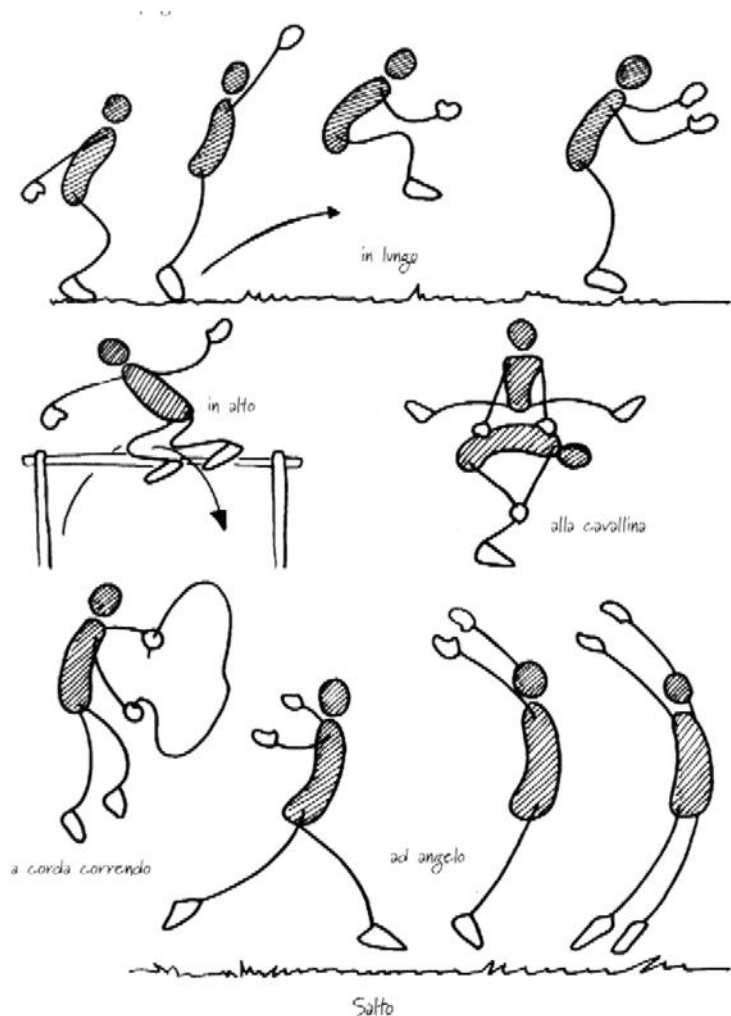
Alcuni esercizi: salita alla fune, alla pertica, su alberi. Passaggio alla marinara, salita su una scala a pioli con mani e piedi o solo con le mani.





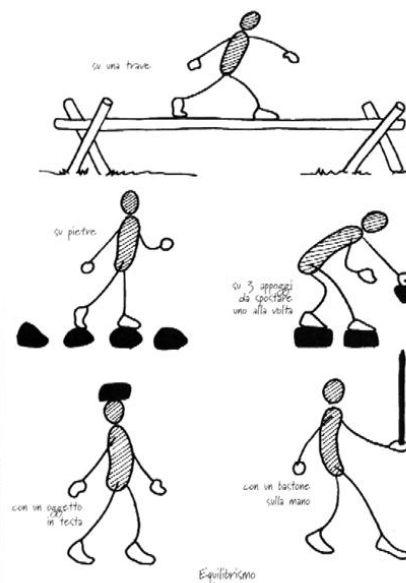
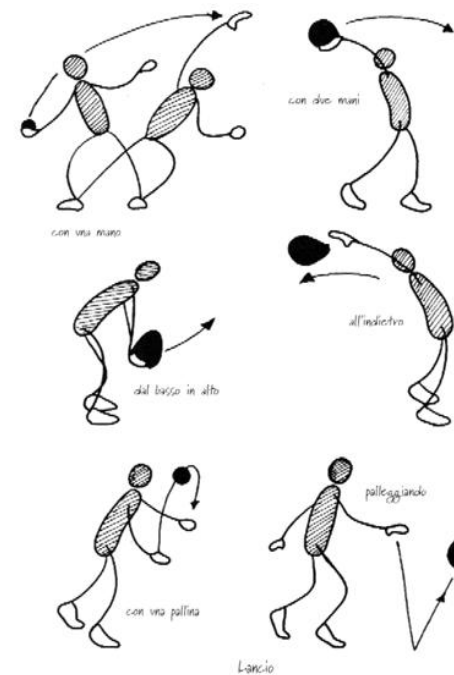
Il salto

Alcuni esercizi: saltellare a piedi uniti, su un piede solo, con allargamento dei piedi, con incrocio dei piedi. Saltare in altezza, in lunghezza. Salto alla cavallina di un compagno.



Il lancio

Alcuni esercizi: lanciare una palla a due mani, a una mano, con flessione del tronco, lateralmente, lanciare e riprendere in verticale, lanciare e riprendere in orizzontale. Palleggiare, avanzare controllando un pallone con i piedi



L'equilibrio

Alcuni esercizi: equilibrio su un palo camminando normalmente, di fianco, all'indietro, girando su se stesso. Camminare in equilibrio su delle pietre, con tre appoggi da far avanzare uno alla volta. Camminare tenendo in equilibrio un oggetto sulla testa, un bastone sulla mano o sulla fronte.