



**Ihre Rettungsschwimmer**



Idee di gioco nel nuoto di salvataggio



---

## Acque libere

### Nella sabbia

#### Gioco dei dieci passaggi

Dopo 10 passaggi senza lasciar cadere la palla, si riceve 1 punto. Se la palla cade, si cambia squadra. Non è permesso correre con la palla (variante di gioco possibile anche in acqua).

#### Giorno e notte

Si formano gruppi di 2 in cui le due persone si sdraiano a pancia in giù sulla sabbia in modo da potersi guardare (distanza 2-3 m). Formare due linee, una è il giorno, l'altra è la notte.

Obiettivo: catturare il partner (variante di gioco possibile anche in acqua).

#### Flags Relay

Staffetta sprint, dove tutti devono iniziare dalla posizione di partenza indicata dalla bandierina. Ad una distanza di 15-20m dalla linea di partenza c'è un segno intorno al quale l'atleta deve girare in senso orario e tornare indietro per toccare la prossima persona, anch'essa pronta nella posizione di partenza indicata dalla bandierina, che a questo punto potrà partire.

#### Staffetta tris

Disegnare 1 griglia nella sabbia (in palestra utilizzare ad es. i cerchi). Staffetta, in cui corre sempre 1 persona per squadra e cerca di posizionare un oggetto in modo tale che i 3 oggetti siano in linea.

Obiettivo: posizionare 3 bandiere/oggetti in linea (verticale, orizzontale o diagonale).

### A fior d'acqua

#### Staffette

Gruppi di 2, specificare quali e quante parti del corpo possono essere sull'attrezzo.

Es.: 1 board per gruppo, 1 piede ciascuno, 1 schiena e 1 pancia possono toccare il board.

### In acqua

#### Fuoco, acqua, tempesta

I partecipanti nuotano. Quando viene nominato uno dei termini, devono eseguire le seguenti azioni.

- Fuoco: nuotare verso uno dei responsabili seduto su un board.
- Acqua: immergersi e contare fino a 3 facendo le «bollicine» con il naso.
- Tempesta: spruzzarsi addosso l'acqua.

La familiarizzazione con l'acqua, può essere eseguita in acque poco profonde per i partecipanti che non si sentono sicuri nel nuoto.



## La forza dell'atomo

I partecipanti nuotano liberamente. L'insegnante mostra un numero e i partecipanti devono formare il più velocemente possibile dei gruppi composti da un numero equivalente a quello mostrato ed immergersi insieme per poter essere di nuovo liberi. I partecipanti «rimasti fuori» devono eseguire un compito (ad esempio toccare il board o nuotare fino al bordo vasca), poi possono nuotare di nuovo liberamente.

## Nuotare a coda di serpente (coordinamento)

Ogni partecipante afferra la caviglia della persona davanti in modo da formare una lunga coda. La persona davanti nuota a zig-zag e guida il gruppo. Infine, si attacca alla coda in modo che a guidare il gruppo sia la persona seguente.

---

## Piscina

### Staffetta con anelli

A gruppi di 4; ogni persona deve trasportare un anello per 12,5m. Qual è il primo gruppo ad aver trasportato l'anello per 50m?

### Gioco della scaletta

- Rosso: Movimento delle gambe a crawl con pinne sulla schiena (50m)
- Blu: 25m a delfino sott'acqua, braccia davanti, tornare indietro nuotando liberamente per 25m
- Giallo: 25m a crawl, con movimento sempre verso l'interno durante la fase di recupero
- Verde: 50m a crawl in tandem (davanti bracciate con pull buoy, dietro colpi di gambe con pinne)
- Grigio: trascinare il manichino in due per 25m

→ Si possono completare gli esercizi anche con dei lavori a postazioni o giochi di dadi.

### Sasso-carta-forbice

Sasso-carta-forbice si gioca sempre in 2, il vincitore «può» nuotare 2 lunghezze/larghezze e il perdente gioca contro un altro perdente o un vincitore che torna, ecc.

→ Ogni persona conta le lunghezze che ha percorso. Chi ha nuotato di più?

### Staffetta con materiale

Gruppi di 4-5.

Ogni persona ha a disposizione 1 oggetto (1 pinna, 1 asse, 1 pull buoy, 1 anello). A nuota 1 lunghezza con il suo oggetto e lo consegna a B. B prende anche un secondo oggetto e nuota 1 lunghezza, e così via. L'ultima persona deve nuotare con tutto il materiale.

→ All'inizio, ogni squadra ha un attimo per concordare in quale ordine e con quale materiale si nuoterà.



### Nuoto sott'acqua

- In coppia: nuotare sott'acqua per 25m (livello avanzato 50m) il più velocemente possibile; una persona deve sempre essere sott'acqua. Se la persona emerge in superficie, la persona che nuota sopra di lei deve immergersi immediatamente.
- Staffetta con anello: anello di 5kg; nuotando sott'acqua trasportare l'anello tenendolo davanti, quando si ha bisogno di respirare posare l'anello sul fondo e concludere la lunghezza. Non appena la persona emerge, può partire la persona successiva. Una volta giunta all'anello si immerge e nuota sott'acqua il più a lungo possibile con l'anello.