



176 ESERCIZI
per TUTTI

Ruben Guzman

IL GRANDE LIBRO
degli ESERCIZI di
NUOTO



EliKa
Editrice

STILI, VIRATE, PARTENZE E ARRIVI

INDICE

Il trova-esercizi	IV
Prefazione	XIII
Premessa	XIV
Introduzione	XV
Capitolo 1 - Postura del corpo e galleggiamento	1
Capitolo 2 - Respirazione e gambate	21
Capitolo 3 - Remate	61
Capitolo 4 - Dorso	89
Capitolo 5 - Stile libero	121
Capitolo 6 - Rana	155
Capitolo 7 - Farfalla	179
Capitolo 8 - Nuoto di fondo	201
Capitolo 9 - Partenze	225
Capitolo 10 - Virate stile libero e dorso	263
Capitolo 11 - Altre virate e arrivi	295
Capitolo 12 - Esercizi di forza con banda elastica	325

Il trova-esercizi

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
1	Posizione della testa e del corpo	Tutti	Fuori vasca		Postura del corpo	2
2	Galleggiamento "a bomba"	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	4
3	Galleggiamento "del morto"	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	6
4	Posizione idrodinamica fuori vasca	Tutti	In vasca o fuori	Galleggiamento	Postura del corpo	8
5	Galleggiamento in posizione idrodinamica	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	10
6	Scivolamento in posizione idrodinamica	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	12
7	Scivolamento idrodinamico sul dorso	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	14
8	Galleggiamento in verticale	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	16
9	Immersione in verticale	Tutti	In vasca	Galleggiamento	Postura del corpo	18
10	Respirazione in superficie e in immersione	Tutti	In vasca	Respirazione	Respirazione	22
11	Battute di gambe a bordo vasca	Dorso, stile libero	Fuori vasca	Gambata	Meccanica	24
12	Battute di gambe in verticale	Dorso, stile libero	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo	26
13	Spinta e galleggiamento sul dorso	Dorso	In vasca		Postura del corpo	28
14	Battute di gambe lente sul dorso	Dorso	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo	30
15	Battute di gambe sul dorso in posizione idrodinamica	Dorso	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo	32
16	Battute di gambe lente in posizione prona	Stile libero	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo	34
17	Battute di gambe in posizione idrodinamica prona	Stile libero	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo	36

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
18	Gambate a rana a bordo vasca	Rana	Fuori vasca	Gambata	Meccanica	38
19	Gambate a rana sul dorso	Rana	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo, ritmo	40
20	Gambate a rana in posizione idrodinamica	Rana	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo, ritmo	42
21	Gambate a farfalla fuori vasca	Farfalla	Fuori vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	44
22	Gambate a delfino in immersione	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	46
23	Delfino	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo, ritmo	48
24	Gambate a delfino (Superman)	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, postura del corpo, ritmo	50
25	Gambate a delfino in posizione idrodinamica	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	52
26	Gambate a delfino sul dorso	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	54
27	Gambate a delfino in posizione idrodinamica supina	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	56
28	Coda di delfino (gambata a delfino verticale)	Farfalla	In vasca	Gambata	Meccanica, ritmo	58
29	Mulinelli in posizione verticale	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	62
30	Sweep in & sweep out	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	64
31	Remate in acqua alta	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	66
32	Remate in rotazione	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	68
33	Capriola	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	70
34	Esercizio del morto	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	72
35	Esercizio da seduti	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	74
36	Trazione base sul dorso	Dorso	In vasca	Remata	Acquaticità	76
37	Lontra	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	78
38	Cagnolino	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	80
39	Remate frontali	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	82
40	Remate e gambate	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	84
41	Remate laterali	Tutti	In vasca	Remata	Acquaticità	86

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
42	Recupero della bracciata a dorso fuori vasca	Dorso	Fuori vasca	Braccia	Meccanica	90
43	Gambate a dorso in posizione idrodinamica	Dorso	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo	92
44	Gambate a dorso con un braccio disteso	Dorso	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo	94
45	Scivolamento a dorso su un fianco e gambata	Dorso	In vasca		Postura del corpo	96
46	Gambate laterali a dorso	Dorso	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo	98
47	Rotazione delle spalle	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata	Postura del corpo, meccanica	100
48	Bandiera	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	102
49	Dorso guidato a un braccio	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata	Postura del corpo, meccanica, ritmo	104
50	Dorso a un braccio con controllo	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	106
51	Dorso a due braccia	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica	108
52	Orologio	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	110
53	Dorso a due braccia con controllo	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	112
54	Dorso continuo a un braccio	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	114
55	Dorso continuo a due braccia	Dorso	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	116
56	Perfezionamento dello stile dorso	Dorso	In vasca	Braccia	Meccanica	118
57	Gambate a stile libero in posizione idrodinamica, in apnea	Stile libero	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo, meccanica	122
58	Gambate a stile libero con un braccio disteso	Stile libero	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo	124
59	Scivolamento laterale a stile libero	Stile libero	In vasca	Gambata, galleggiamento	Postura del corpo	126
60	Scivolamento laterale a stile libero con respirazione	Stile libero	In vasca	Gambata, galleggiamento, respirazione	Postura del corpo, meccanica, ritmo	128

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
61	Pinna squalo	Stile libero	In vasca		Postura del corpo, meccanica	130
62	Cerniera	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica	132
63	Resistenza con le dita	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	134
64	Stile libero a un braccio con controllo	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	136
65	Stile libero in apnea contando fino a 3	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	138
66	Stile libero in rotazione	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia, respirazione	Postura del corpo, meccanica, ritmo	140
67	Stile libero contando fino a 3	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	142
68	Stile libero con cambio ogni 3 e respirazione alternata	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	144
69	Stile libero con catch up	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	146
70	Stile libero continuo a un braccio	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	148
71	Stile libero continuo a due braccia	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	150
72	Mulino a vento	Stile libero	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	152
73	Trazioni a rana da fermi	Rana	In vasca	Braccia	Meccanica	156
74	Trazione a rana in posizione verticale	Rana	In vasca	Braccia	Meccanica, ritmo	158
75	Rana con mani veloci	Rana	In vasca	Braccia, bracciata	Postura del corpo, meccanica, ritmo	160
76	Trazioni a rana e battute di gambe con testa in immersione	Rana	In vasca	Braccia, bracciata	Postura del corpo, meccanica, ritmo	162
77	Trazione, respirazione, gambate, scivolamento	Rana	In vasca	Gambate, bracciate, braccia	Meccanica, ritmo	164
78	Rana a doppio scivolamento	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	166
79	Rana con controllo	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	168

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
80	Due gambate, una trazione	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo	170
81	Trazione a rana e gambata a delfino	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo	172
82	Rana con salto del barile	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	174
83	Rana con pallina da tennis	Rana	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Postura del corpo, meccanica, ritmo	176
84	Delfino con respirazione	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata	Meccanica, ritmo, respirazione	180
85	Volo di Superman con respirazione	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata	Meccanica	182
86	Come costruire un supporto per lo stile farfalla	Farfalla	In vasca			184
87	Salto del barile con ostacolo	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo, respirazione	186
88	Salto con braccia ferme	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo	188
89	Bracciate a farfalla fuori vasca	Farfalla	Fuori vasca	Braccia	Meccanica	190
90	Farfalla	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo	192
91	Farfalla a un braccio	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo, respirazione	194
92	2+2+2	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo, respirazione	196
93	Farfalla con controllo	Farfalla	In vasca	Gambata, bracciata, braccia	Meccanica, ritmo, respirazione	198
94	Gambate in posizione di respirazione	Stile libero	In vasca	Respirazione	Gambata, respirazione	202
95	Tre bracciate, tre respiri	Stile libero	In vasca	Respirazione	Meccanica, respirazione	204
96	Respiro e catch up	Stile libero	In vasca	Respirazione	Meccanica, respirazione	206
97	Mani in entrata	Stile libero	In vasca	Bracciata	Meccanica	208
98	Risciacquo degli occhialini	Tutti	In vasca		Meccanica	210
99	Esercizio di virata 1: tecnica del braccio allungato	Stile libero	In vasca	Bracciata	Postura del corpo, meccanica	212

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
100	Esercizio di virata 2: bracciata con avvitamento	Stile libero	In vasca	Bracciata	Postura del corpo, meccanica	214
101	Sguardo in avanti e respiro	Stile libero	In vasca	Sguardo, respirazione	Postura del corpo, respirazione	216
102	Remata e gambata	Tutti	In vasca	Sguardo, respirazione	Meccanica, gambata	218
103	Rana con testa sollevata	Rana	In vasca	Sguardo, bracciata	Postura del corpo	220
104	Galleggiamento con gambe a bicicletta	Tutti	In vasca	Sguardo, respirazione	Meccanica, gambata	222
105	Salto dal blocco	Tutti	In vasca	Partenza	Meccanica	226
106	Salti in posizione idrodinamica fuori vasca	Tutti	In vasca	Partenza	Meccanica	228
107	Salto in posizione idrodinamica dal blocco	Tutti	In vasca	Partenza	Meccanica	230
108	Salto in allungamento con tubo	Tutti	In vasca	Partenza	Meccanica	232
109	Spinta dal muretto	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	234
110	Tuffo dal bordo	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	236
111	Tuffo dal bordo con tubo	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	238
112	Posizione della testa e del corpo	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	240
113	Tuffo dal blocco	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	242
114	Tuffo dal blocco con tubo	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	244
115	Tuffo in posizione idrodinamica	Stile libero, rana, farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica	246
116	Partenza a farfalla	Farfalla	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	248
117	Partenza a rana	Rana	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	250
118	Partenza a stile libero	Stile libero	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	252

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
119	Partenza a staffetta semplice	Stile libero	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	254
120	Partenza a staffetta avanzata	Stile libero	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	256
121	Preparazione, spinta e ingresso in acqua a dorso	Dorso	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	258
122	Partenza a dorso	Dorso	In vasca	Partenza	Meccanica, ritmo, postura del corpo	260
123	Salto sul posto in posizione idrodinamica	Tutti	In vasca	Virate	Meccanica	264
124	Salto e capriola	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica	266
125	Spinta e capriola	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica	268
126	Allungamento di un braccio e capriola	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica	270
127	Allungamento di un braccio, gambate e capriola	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica	272
128	Stile libero e capriola	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica, ritmo	274
129	Partenza a dorso	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica, ritmo	276
130	Arrivo al muretto con i piedi	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica, ritmo	278
131	Virata stile libero-dorso	Dorso, stile libero	In vasca	Virate	Meccanica, ritmo	280
132	Partenza a stile libero con avvitamento	Stile libero	In vasca	Virate	Meccanica, ritmo	282
133	Virata a stile libero con tavoletta	Stile libero	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	284
134	Virata a stile libero	Stile libero	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	286
135	Arrivo a dorso	Dorso	In acqua	Arrivi	Meccanica, ritmo	288
136	Nuoto con avvitamento	Dorso	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	290
137	Virata a dorso	Dorso	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	292
138	Arrivo a rana	Rana	In acqua	Arrivi	Meccanica, ritmo	296
139	Virata aperta con tocco a due mani	Rana, farfalla	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	298

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
140	Virata aperta con tocco a due mani e spinta a dorso	Virate con tocco a due mani	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	300
141	Partenza a rana	Rana	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	302
142	Virata a rana	Rana	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	304
143	Arrivo a farfalla	Farfalla	In acqua	Arrivi	Meccanica, ritmo	306
144	Partenza a farfalla	Farfalla	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	308
145	Virata a farfalla	Farfalla	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	310
146	Virata farfalla-dorso	Farfalla, dorso	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	312
147	Virata dorso-rana	Dorso, rana	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	314
148	Virata dorso-rana avanzata con capriola all'indietro	Dorso, rana	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	316
149	Virata crossover dorso-rana avanzata	Dorso, rana	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	318
150	Virata rana-stile libero	Rana, stile libero	In acqua	Virate	Meccanica, ritmo	320
151	Arrivo a stile libero	Stile libero	In acqua	Arrivi	Meccanica, ritmo	322
152	Nuoto fuori vasca	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	326
153	Squat	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	327
154	Sumo squat	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	328
155	Monster walk	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	329
156	Gambata con banda elastica	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	330
157	Flessione della caviglia	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	331
158	Leg curl da seduti	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	332
159	Estensione delle anche	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	333
160	Flessione delle anche	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	334
161	Pulldown laterale	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	335

N° esercizio	Esercizio	Stile	Dentro o fuori vasca	Azione	Obiettivo	Pagina
162	Core chest press	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	336
163	Chest fly	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	337
164	Tirate al mento	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	338
165	Rematore da seduti	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	339
166	Rematore a busto flesso	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	340
167	Rematore a braccia tese	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	341
168	Estensione dei tricipiti	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	342
169	Movimento dall'alto verso il basso	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	343
170	Alzate laterali a busto flesso	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	344
171	Avvicinamento delle scapole	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	345
172	Rotazione interna in posizione eretta	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	346
173	Retrazione delle spalle con rotazione esterna	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	347
174	Rotazione esterna in posizione eretta	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	348
175	Presca con rotazione esterna	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	349
176	Alzata laterale a busto eretto	Tutti	Fuori vasca	Allenamento per la forza	Forza	350

Nota

L'autore consiglia l'utilizzo degli attrezzi FINIS (boccaglio e tavoletta freestyle) in quanto particolarmente adatti per l'esecuzione degli esercizi qui proposti.

STILE LIBERO CON CAMBIO OGNI 3 E RESPIRAZIONE ALTERNATA

Scopo

Sviluppare la respirazione alternata nello stile libero con movimento coordinato delle braccia. Si tratta di un altro esercizio-chiave di questo stile, che si differenzia dal precedente unicamente per il fatto che in questo caso il ritmo è più rapido e la respirazione avviene ogni tre bracciate.

Esecuzione

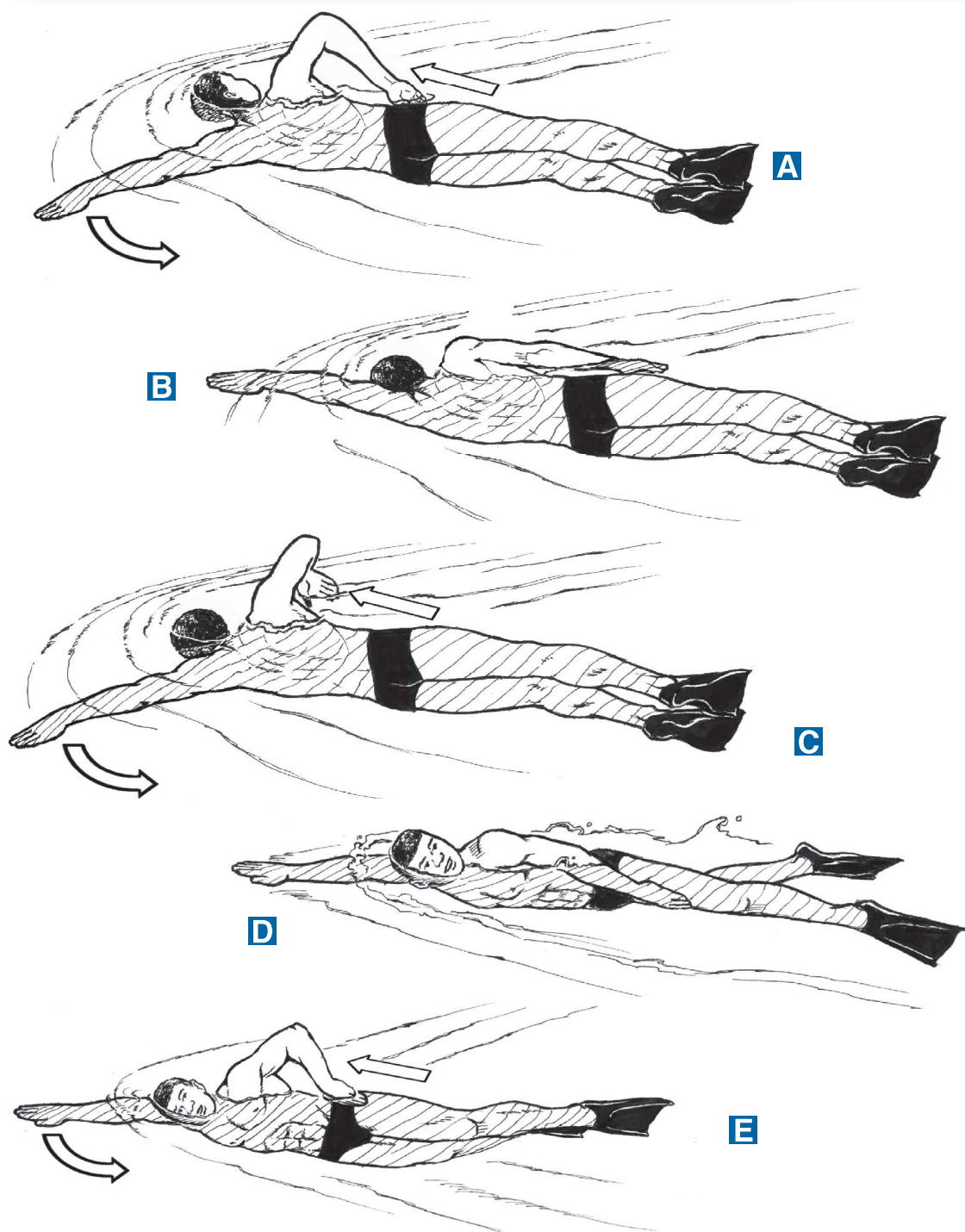
1. Indossate le pinne. Iniziate dando gambate nella posizione dell'angolazione della barca a vela, con il braccio sinistro disteso e il destro lungo il fianco; la spalla destra si troverà in superficie (*a*). Con lo sguardo rivolto verso il basso, espirate facendo le bolle con la bocca e da questa posizione date gambate contando fino a 2.
2. Cambiate braccio, effettuando la trazione con il sinistro e il recupero con il destro (*b, c*) finché non raggiungete la posizione dell'angolazione della barca a vela con il braccio destro disteso e il sinistro in basso. Quando cambiate braccio, tenete la testa verso il fondo della vasca ed espirate lentamente facendo le bolle. Da questa posizione date gambate contando fino a 2 (*d*).
3. Cambiate braccio, effettuando la trazione con il destro e il recupero con il sinistro, finché non raggiungete la posizione descritta nell'esercizio 59 (Scivolamento laterale a stile libero), con il braccio sinistro disteso e il destro in basso (*e*). Mentre cambiate braccio, ruotate la testa a destra per inspirare. Da questa posizione date gambate contando fino a 2.
4. Ripetete il cambio di braccio riportando la testa al centro, con lo sguardo verso il fondo della vasca. In questo modo avete completato la sequenza di una bracciata. Continuate così fino al termine della vasca, respirando ogni tre bracciate.
5. Abituatevi a respirare da entrambi i lati.
6. La sequenza da ripetere è: 1, 2, 3; cambio; 1, 2, 3; cambio; 1, 2, 3; cambio e respirazione.

Punti chiave

- Mantenete la testa verso il basso e ruotatela solo per respirare.
- Spostatevi dall'angolazione della barca a vela su un fianco, all'angolazione della barca a vela sull'altro.
- Eseguite l'esercizio lentamente e in modo fluido.
- Date gambate rapide e potenti.

Consigli

- Usate due tavolette da stile libero.
- Provate a dare qualche bracciata a occhi chiusi per vedere se riuscite a nuotare in linea retta.



Scopo

Migliorare l'estensione del braccio durante la respirazione in modo da mantenere alta la posizione del corpo mentre inizia il recupero, evitando di eseguire la trazione in anticipo.

Esecuzione

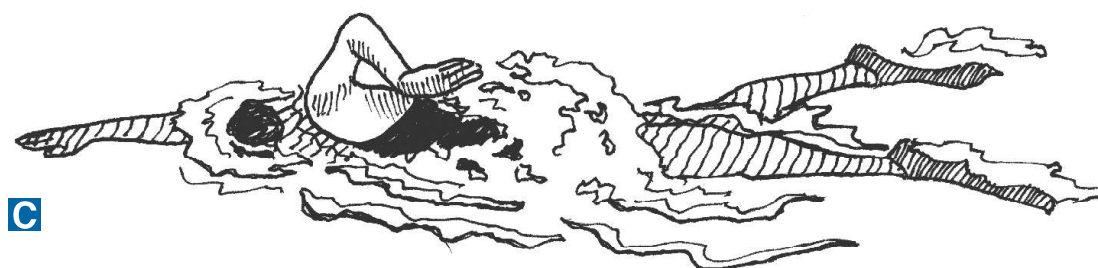
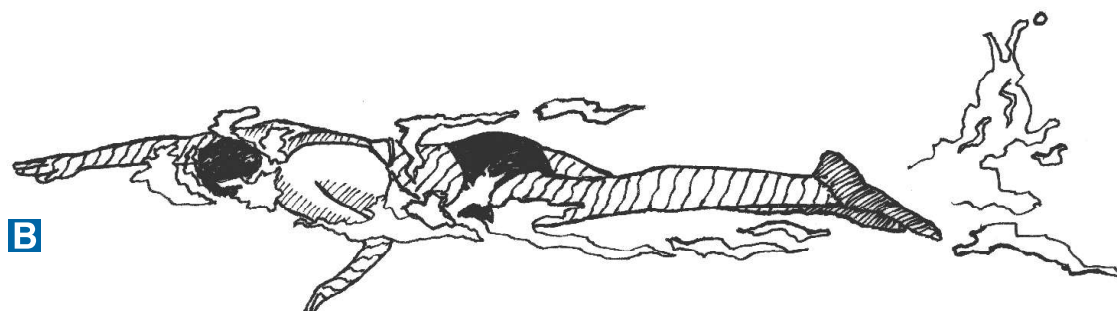
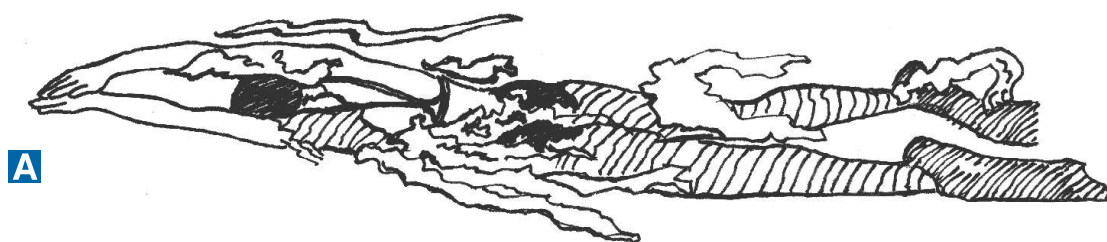
1. In posizione idrodinamica, iniziate a dare gambate espirando con la testa sott'acqua (*a*).
2. Effettuate una trazione con il braccio sinistro mantenendo il braccio destro in estensione davanti a voi (*b*).
3. Durante la trazione, ruotate il corpo per aumentare l'estensione di tutta la parte destra. Continuate a mantenere il braccio destro disteso (*c*).
4. Ritornate in posizione idrodinamica mentre recuperate il braccio sinistro.
5. Portate la mano sinistra sul dorso della mano destra (catch up) (*d*).
6. Poi eseguite una trazione con il braccio destro mantenendo il braccio sinistro disteso davanti a voi.
7. Durante la trazione con il braccio destro, ruotate il corpo per aumentare l'estensione di tutta la parte sinistra. Continuate a mantenere il braccio sinistro disteso.
8. Ritornate in posizione idrodinamica mentre recuperate con il braccio destro.
9. Portate la mano destra sul dorso della mano sinistra e ripetete la sequenza.
10. Se avete necessità di respirare, potete farlo durante la fase di trazione su ogni lato.

Punti chiave

- Mantenete il braccio disteso fermo mentre eseguite la trazione con l'altro braccio.
- Date gambate regolari durante tutta la durata dell'esercizio.
- Mentre nuotate mantenete la testa sott'acqua in una posizione rilassata; dato che la testa è pesante, mantenerla sollevata alla lunga implicherebbe un affaticamento inutile. Cercate di mantenere la testa allineata con la nuca in superficie.
- Tenete il braccio in estensione e respirate per mantenere il corpo sollevato e per agevolare la respirazione sul fianco.
- Date bracciate fluide e regolari.

Consigli

- Rilassatevi ed eseguite l'esercizio lentamente per percepire al meglio la posizione di respirazione.
- Assicuratevi di eseguire questo esercizio di respirazione su entrambi i lati così da riuscire a gestire al meglio la respirazione alternata, che può risultare molto utile in acque agitate.
- Un altro modo di eseguire l'esercizio è tenere tra le mani davanti a voi una tavoletta o un tubo.



Scopo

Isolare i singoli meccanismi dello stile libero, usando un braccio alla volta. Si tratta di un esercizio avanzato e per eseguirlo alla perfezione serve un eccellente controllo della bracciata e della gambata.

Esecuzione

L'esercizio è molto simile al 54 (Dorso continuo a un braccio). Ricordate di muovere le spalle avanti e indietro in modo continuo, assumendo l'angolazione della barca a vela prima da un lato e poi dall'altro.

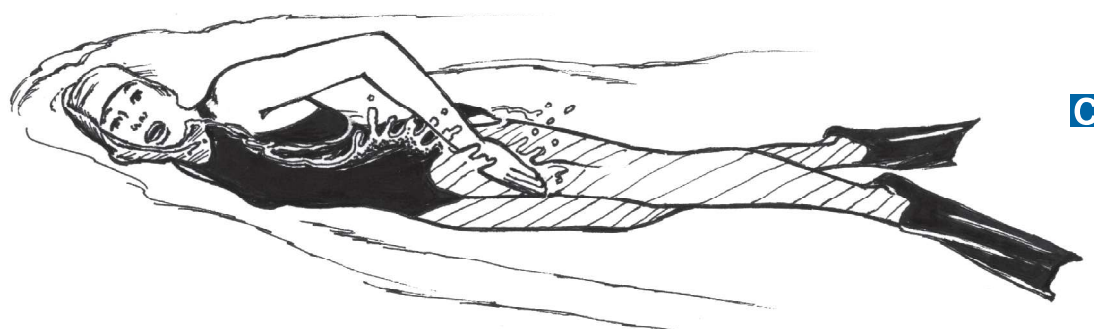
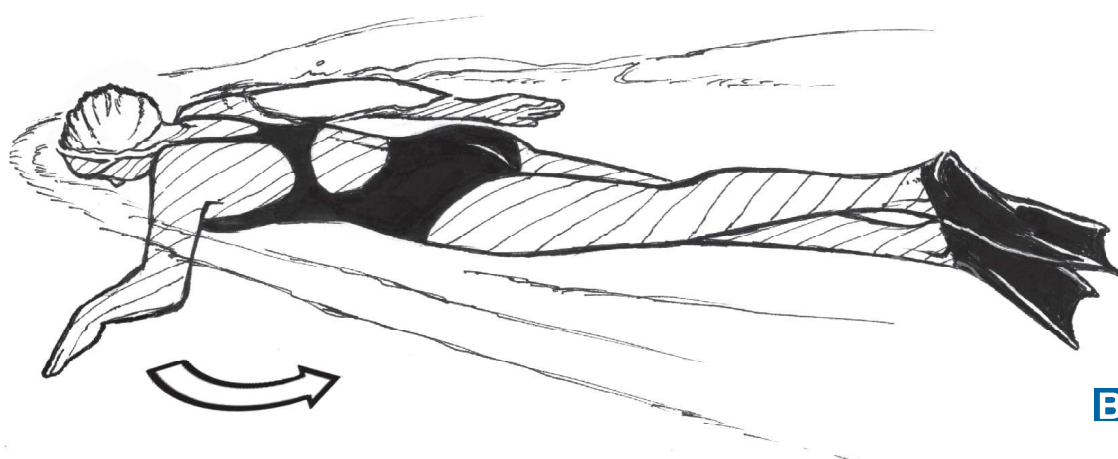
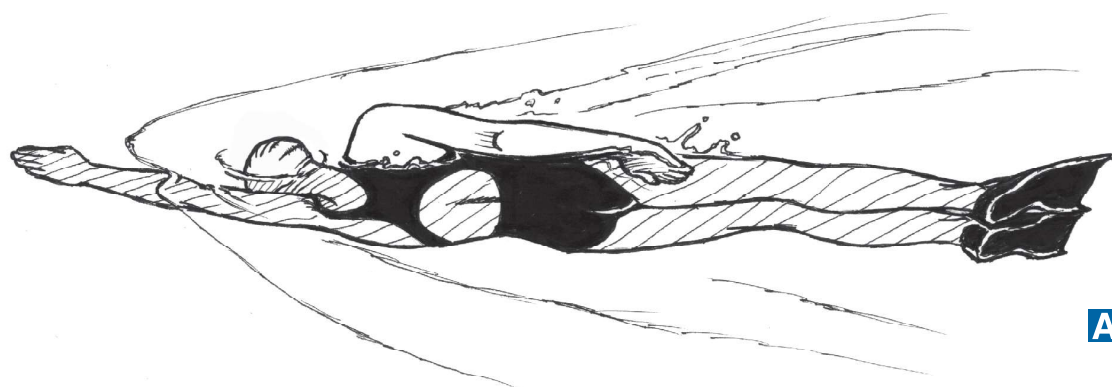
1. Indossate le pinne. Iniziate dalla posizione descritta nell'esercizio 59 (Scivolamento laterale a stile libero). Distendete un braccio in avanti e tenete l'altro lungo il corpo (*a*).
2. Con un movimento continuo e fluido, effettuate la trazione e il recupero con lo stesso braccio (*b*). Concentratevi sulla rotazione del corpo e sul controllo della posizione della testa. Fate una breve pausa sia dopo avere disteso completamente il braccio, sia dopo avere concluso la bracciata, quando la mano si trova in basso vicino al corpo.
3. Respirate dallo stesso lato del braccio che effettua la trazione (*c*). Ruotate la spalla in modo che salga in superficie e raggiunga l'angolazione della barca a vela. Tenete in alto le anche.
4. Ripetete la sequenza con l'altro braccio.

Punti chiave

- Spostatevi dall'angolazione della barca a vela su un fianco, all'angolazione della barca a vela sull'altro.
- Quando ruotate da un lato all'altro, tenete in alto le anche.
- Eseguite l'esercizio lentamente e in modo fluido.
- Raggiungete la massima estensione a ogni bracciata: distendete il braccio in avanti il più possibile, poi tiratelo completamente indietro.
- Contate la respirazione con queste parole chiave: tocca, ruota, respira.
- Date gambate rapide e potenti.

Consigli

- Sentite la spalla e la parte superiore del braccio sott'acqua salire in superficie quando allungate in avanti il braccio che effettua la trazione.
- Versione avanzata: eseguite l'esercizio con una tavoletta da stile libero.



Ruben Guzman

IL GRANDE LIBRO degli ESERCIZI di NUOTO

Nel nuoto la tecnica è fondamentale, tanto in piscina quanto in mare aperto, e la precisione della partenza e del movimento in acqua si tramutano in millesimi di secondo che in gara fanno la differenza.

In questa seconda edizione aggiornata, *Il grande libro degli esercizi di nuoto* offre una copertura a 360 gradi di questa affascinante disciplina, presentando 176 esercizi e nuove varianti con i quali potrete perfezionare i quattro stili principali, correggere gli errori più frequenti e migliorare le prestazioni. Inoltre, troverete una serie di esercizi dedicati al nuoto di fondo e altri da eseguire fuori vasca mirati allo sviluppo della forza.

Imprescindibile nella libreria di ogni nuotatore e istruttore, questo volume vi permetterà di raggiungere un alto livello di performance in gara o nel tempo libero.

EliKa[®]
Editrice

€ 24,00 (i.i.)

ISBN 978-8898574582



9 788898 574582