

# LEOJUNIOR

## DAI 6 ANNI IN POI

### AMBIENTAMENTO IN VASCA GRANDE: DA ACQUA BASSA A PROFONDA

#### LIVELLO BASE:

- BOLLE E BATTUTA DI GAMBE AL MURO
- GALLEGGIAMENTI E SCIVOLAMENTI PRONI E SUPINI VINCOLATI
- TUFFO BASE
- “STO PRENDENDO CONFIDENZA CON L'ACQUA”

#### LIVELLO INTERMEDIO:

- BOLLE IN AUTONOMIA
- GALLEGGIAMENTI E SCIVOLAMENTI PRONI E SUPINI AUTONOMI
- PRIME PROPULSIONI VINCOLATE
- TUFFI
- “MI SENTO SICURO IN ACQUA BASSA, MA NON IN ACQUA PROFONDA”

#### LIVELLO AVANZATO:

- BOLLE “A CAVATAPPI”
- BATTUTA DI GAMBE A DORSO
- SPOSTAMENTO AUTONOMO IN CORSIA CON CAMBI DI DIREZIONE
- AUTONOMIA IN ACQUA ALTA
- GAMBE A CRAWL CON TAVOLETTA
- TUFFI
- “MI SENTO SICURO IN ACQUA PROFONDA”



## DIDATTICA DEGLI STILI: I BREVETTI



- ESECUZIONE DORSO COMPLETO
- IMPOSTAZIONE BASE CRAWL
- IMPOSTAZIONE TUFFI DI TESTA
- DELFINIZZAZIONE



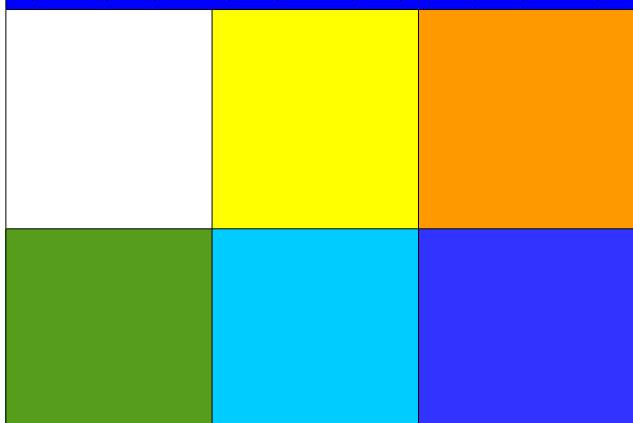
- ESECUZIONE DORSO E CRAWL CON RESPIRAZIONE OGNI 3 BRACCIALE
- ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE PER LA RANA
- DELFINIZZAZIONE
- ESECUZIONE TUFFI DI TESTA



- ESECUZIONE DORSO, CRAWL E RANA
- ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE PER IL DELFINO
- ESECUZIONE TUFFI DI TESTA



- ESECUZIONE DEI 4 STILI
- TUFFI CON PARTENZA
- PROVE DI VIRATA



- CONSOLIDAMENTO DELLE NUOTATE
- ELEMENTI DI SALVAMENTO
- APNEE, VIRATE, TUFFI
- INSERIMENTO DEI FONDAMENTI DI ALTRI SPORT ACQUATICI