

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	6
<b>Rubrik:</b>	La lezione

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

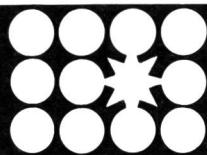
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# LA LEZIONE

## Nuoto

Tema: la virata crawl

Durata: 1 ora e 30 minuti

Testo e disegni: Daniel Seydoux

Messa in moto in acqua: nuotare liberamente per qualche minuto.

Introduzione alla virata aperta crawl. Questa virata non è praticamente mai utilizzata in competizione, ma grazie alla sua facilità, è la preferita dal nuotatore sportivo.

### 1. Virata aperta (½ rotazione)

30 minuti

Il regolamento di competizione prevede che, per la virata crawl, soltanto una parte del corpo deve toccare il muro. La virata aperta è facile da imparare e più sicura da eseguire che non la virata «capiola».

*Consiglio:*

Ripetere innanzitutto la freccia in avanti e avrete già trattato la fase finale del nostro tema.



Per l'esecuzione della freccia sott'acqua il corpo deve restare assolutamente teso, braccia in avanti tirate leggermente verso l'alto.

#### 1.1 La virata aperta può essere effettuata soltanto toccando il muro con una mano

Avvicinarsi al muro, sguardo diretto sul punto di rotazione in avanti, il braccio destro (sinistro) teso, il nuotatore scivola verso il muro e lo tocca con la mano. A questo momento il braccio sinistro (destro) si trova lungo il corpo.



Le gambe si flettono simultaneamente sotto il corpo (che si raddrizza).



Esercizio preparatorio da fermi, senza movimenti di nuoto.

#### 1.2 Freccia sul ventre a circa 2 m dal muro

Toccare il muro con il braccio teso, l'altro resta indietro all'altezza della coscia poi raggruppare le gambe sotto il corpo.

### 1.3 Rotazione a partire dalla posizione raggruppata



Freccia al muro partendo da fermi piedi «a terra» a circa 2 m davanti alla parete. Scivolare in direzione del muro senza nessun movimento, un braccio teso in avanti, l'altro indietro all'altezza della coscia. Toccare il muro, virata in posizione raggruppata e freccia in avanti nella nuova direzione... e nuotare a crawl.

*Gli errori tipici:*

- la virata (la rotazione) troppo lenta – cercare di migliorare la rotazione tramite un'esecuzione più rapida, «schiacciata» più energica della mano al muro nella direzione di rotazione.
- la spinta è fatta troppo in superficie – immergere il corpo sott'acqua in modo più profondo – ripetere le frecce in profondità.

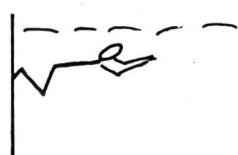
### 1.4 Perfezionamento

Avvicinarsi al muro nuotando il crawl, la partenza è delimitata, virata aperta, freccia e continuare a nuotare.

Controllare che il corpo resti al muro durante la preparazione della spinta.

*Consiglio:*

Riunire le mani tenendo i pollici, restando vicino al muro prima di effettuare la spinta delle gambe e di fare l'estensione del corpo sott'acqua.



*Piccoli giochi* – utilizzando la larghezza della piscina:

- virare in modo rapido e preciso
- staffetta a 4 o a 6 gruppi applicando la virata aperta.

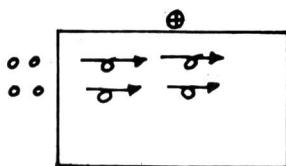
## 2. La virata capriola

circa 55 minuti

L'esecuzione comporta una rotazione in avanti (capriola) e  $\frac{1}{4}$  di rotazione in avvitamento. È consigliabile di realizzare correttamente la prima rotazione nell'asse longitudinale. La seconda non presenterà più che delle difficoltà minori.

### 2.1 Capriola in avanti in acqua

- esercitare la capriola in avanti con una posizione leggermente flessa delle gambe (se possibile al disopra della linea nera sul fondo della piscina, per una migliore orientazione).



- dalla posizione in piedi, slancio in avanti, scivolata e capriola.
- nuotare a rana al disopra di una linea di fondo ed effettuare una capriola raggruppata (aiutarsi con le due braccia per effettuare la capriola e cercare la posizione adatta della testa e della schiena per evitare un'immersione troppo profonda del corpo).



- nuotare a crawl, capriola in avanti, che ci porta in posizione sulla schiena e continuare a crawl dorso. Se la rotazione non è fatta esattamente lungo l'asse voluto, si può effettuare l'esercizio passando sopra una corda o una corsia con appoggio delle due mani dapprima, poi senza appoggio.

#### Gioco:

gli allievi nuotano la rana (più tardi il crawl). Al colpo di fischetto, capriola in avanti e ritorno al punto di partenza e crawl dorso.

### 2.2 Partenza crawl

La capriola è effettuata soltanto al momento in cui il braccio che si trova davanti non ha raggiunto l'altro dietro.



- dalla posizione di partenza in piedi effettuare una mezza capriola in avanti e restare sott'acqua sulla schiena
- stesso esercizio + $\frac{1}{2}$  avvitamento molto rapido, l'allievo si trova così sul ventre.

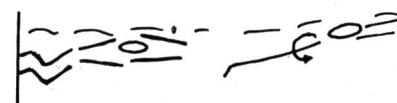
#### Gioco:

un gruppo d'allievi ripartiti in acqua sui due lati della larghezza della vasca – colpo di fischetto – partenza crawl – colpo di fischetto – virata capriola e ritorno.

#### Virata al muro

A partire da una distanza di circa 2 m, freccia in direzione del muro, capriola in avanti e restare in posizione raggruppata alla parete:

- capriola in avanti e spinta sul dorso
- capriola in avanti, spinta sul dorso e durante la scivolata  $\frac{1}{4}$  giro sul ventre
- capriola in avanti con un  $\frac{1}{4}$  di giro, posare i piedi alla parete in posizione trasversale, spinta e  $\frac{1}{4}$  di giro alla posizione ventrale.



- freccia al muro, virata capriola, e spinta nella nuova direzione.

## Esercizi per «ritardatari»

- Perfezionamento della capriola: un allievo tiene un bastone a ca. 75 cm dal muro. L'esecutore è in piedi braccia in alto; capriola sopra il bastone, il monitor funge da timone e aiuta l'esecutore a ripartire in freccia sul dorso sotto il bastone.
- Il monitor è in acqua vicino al punto di virata.

Prende in presa incrociata la mano opposta dell'allievo che arriva in freccia sul ventre. Con la mano libera lo fa girare sul proprio asse prendendolo all'altezza del ventre e con l'altra provoca l'avvitamento, alla fine della rotazione, tirando leggermente.

#### Errori da evitare:

- l'immersione è troppo lenta: aiutarsi con le due braccia
- l'immersione è effettuata troppo presto o troppo tardi:
  - allenare la rotazione mantenendo le gambe più tese ma aumentando la flessione all'altezza delle anche
- paura di «picchiare» i piedi sul bordo:
  - tenere una tavola per il nuoto alla parete

Le gambe devono essere portate rapidamente alla parete (sopra l'acqua) e la virata deve comprendere 2 fasi:  $\frac{1}{2}$  capriola seguendo la linea di nuoto e  $\frac{1}{2}$  avvitamento.

#### Gioco:

staffetta a gruppi di 4 sulla larghezza della vasca utilizzando ogni volta la virata capriola e il tuffo di partenza.

## Ritorno alla calma

Nuoto di rilassamento, discussione, docce.

**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

**Revêtement  
moderne  
pour les  
jeux et les sports  
de plein air ou en salles**



**LOSINGER  
Garantie**

Renseignements et documentation sans engagement par LOSINGER LUZERN AG, Spitalstrasse 19, 6004 Luzern, téléphone 041 36 73 13  
Entreprises LOSINGER et filiales dans toute la Suisse

S&P



**Alder & Eisenhut AG**



8700 Küsnacht (ZH)   Ø 01 9 10 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG)   Ø 074 3 24 24

**Fabbrica di attrezzi per la ginnastica,  
lo sport e il giuoco**

86 anni di fabbricazione di apparecchiature  
per la ginnastica



Fornitrice di tutte le apparecchiature per  
competizione e dei materassi ai Campionati  
europei di ginnastica artistica, Berna 1975.

Vendita diretta dalla fabbrica alle autorità,  
scuole, società e privati.



**VALLESE**

**PER GRUPPI**

A Bleusy/Haute Nendaz  
affittasi

**LOCALE** con 50 letti  
Cucina arredata  
Vicinanza di seggiovie

Informazioni: IMALP  
10 rue Dent Blanche, 1950 Sion  
Tel. 027 / 22 14 68



**lotto chaussures de  
sport et de détente  
... c'est vraiment  
tout autre  
chose!**

Renseignements et documentation:  
LOTTO SPORTS AG, 8603 Schwerzenbach  
Téléphone: 01 825 10 15

# Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER