

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Caleidoscopio acquatico  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001628>

#### **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:** 05.02.2026

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

## Allenamento o picnic?

Proprietari di piscine e bagnini si vedono spesso confrontati con l'impegnativo compito di far quadrare le diverse esigenze di quanti frequentano lidi o piscine. Una dote è particolarmente richiesta: la flessibilità.

### Le chiusure sono una tragedia

Al confronto con altri paesi, in Svizzera ci sono molte piscine, sia all'aperto che coperte, soprattutto nei grandi centri, come ad esempio Zurigo. In alcune regioni però si registra una carenza in tal senso, e spesso alcuni impianti sono chiusi per lavori di risanamento a volte molto costosi. La maggior parte delle piscine sono state costruite oltre 30 anni fa ed avevano al tempo un'altra funzione. Se allora si andava a nuotare, ora ci si reca in piscina anche per rilassarsi e per sognare un po', e il pubblico si è allargato ad altri gruppi di utenti. Si tratta ad esempio di anziani, che hanno tempo a disposizione e cercano un qualcosa di particolare, che però solo raramente trovano. Una decina di anni fa è stata fondata la federazione che raggruppa le piscine ed i lidi svizzeri, e conta attualmente 200 affiliati. Fra i compiti principali vi sono lo scambio d'informazioni

e l'istruzione, ma in linea di principio non consulenze per i risanamenti, in quanto ogni impianto rappresenta un caso a se stante sia per le caratteristiche architettoniche che per il reperimento dei fondi. Se in futuro vi saranno altre chiusure di stabilimenti balneari, la dotazione di piscine diventerà insufficiente con conseguenze negative per gli utenti.

Herbert Zehnder, presidente della Federazione svizzera delle piscine e lidi (Verband Hallen- und Freibäder). Contatto: [h.zehnder@spectraweb.ch](mailto:h.zehnder@spectraweb.ch)

### La piscina diventa una discoteca

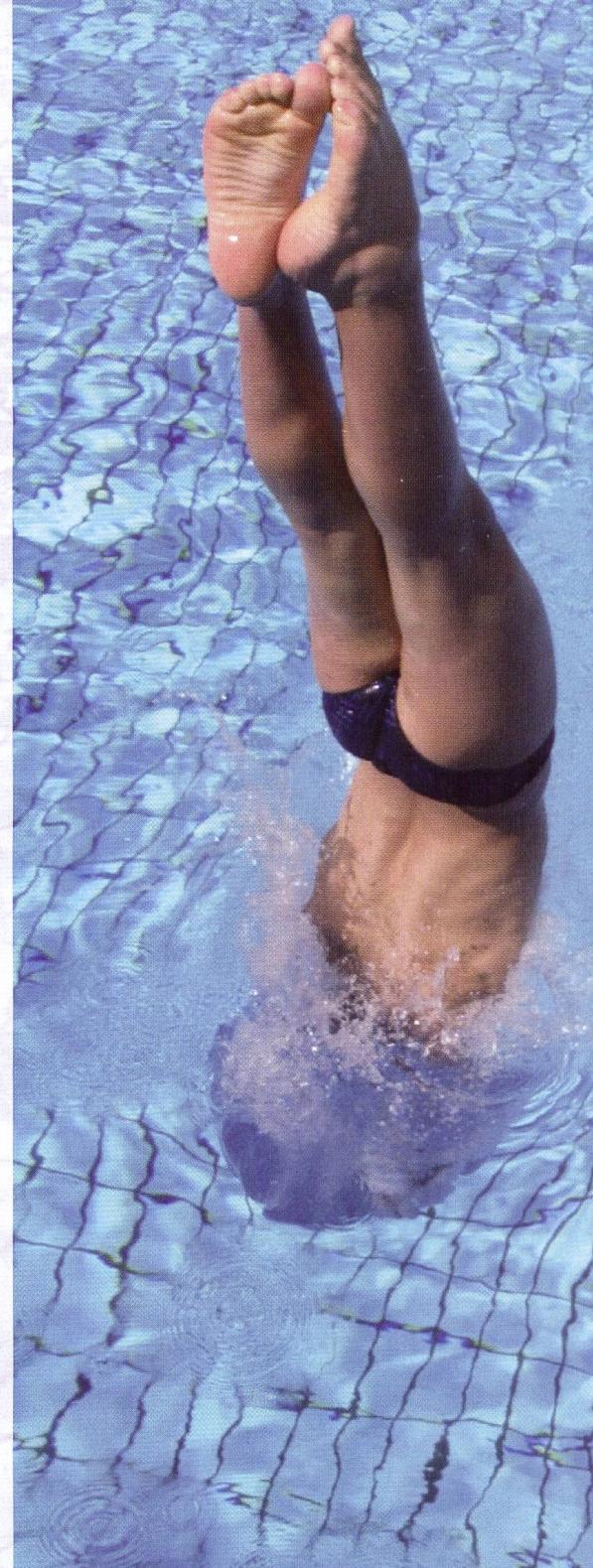
Per me la piscina è un servizio offerto alla popolazione dal comune. Come bagnino sono orgoglioso di poter dire che si tratta della mia «impresa», anche se sono solo un dipendente. Mi identifico in pieno con il mio lavoro e cerco di fare del mio meglio; oggi ad esempio, per la riapertura con la bella stagione, ho regalato alle prime dieci clienti una rosa, oppure in estate, quando c'è il cinema all'aperto, rinviamo la chiusura di un'ora. Quando si organizza la festa della scuola l'impianto è riservato alle classi per un giorno intero. I gestori di altre piscine sono pieni di iniziative; alcuni hanno introdotto una discoteca in piscina. Secondo me è positivo, anche se magari sarebbe meglio coordinarsi un po' meglio.

D'altra parte ai giorni nostri il bagnino deve dare prova di una certa flessibilità se vuole avere successo (ovvero clienti); noi ad esempio apriamo già la mattina presto ed in estate chiudiamo solo verso le 20.30. Anche i clienti devono essere piuttosto flessibili, dato che si incontrano i tipi più diversi; vecchi e giovani,

sportivi e pigri, nuotatori, bagnanti o atleti di punta (come ad esempio Natascha Badmann che viene sempre da noi ad allenarsi). Negli ultimi decenni il lavoro del bagnino si è fatto dunque sempre più complesso e si sta rivedendo la formazione professionale; ora si viene formati come specialisti con diploma federale. Se si va a vedere quanta gente frequenta una piscina, si capisce subito che un'istruzione del genere deve soddisfare le esigenze più disparate.

Hansueli Nievergelt, presidente dell'Associazione svizzera dei maestri bagnini. Contatti: [h.u.nievergelt@bademeister.ch](mailto:h.u.nievergelt@bademeister.ch)

# Calei



Le attività sportive collegate all'acqua sono innumerevoli. «mobile» ne ha selezionate alcune mettendo l'accento sulla loro rilevanza per lo sport scolastico e societario. *Janina Sakobielski*

# doscopio acquatico

## Tuffi – imparare giocando

Ai bambini piace giocare, e questa riflessione di fondo è alla base di una nuova raccolta di esercizi per introdurre ai tuffi bambini fra i sei ed i dieci anni. Con le forme didattiche descritte si possono elaborare in modo ludico ma mirato esercizi di immersione ed i tuffi fondamentali. Inoltre si può sviluppare fra l'altro una buona postura, il senso dell'orientamento in aria e la percezione delle varie parti del corpo. Un gioco per sviluppare queste capacità consiste ad esempio nel far assumere al bambino il ruolo di una marionetta, con il monitor che fa da burattinaio. Ad ogni salto il docente stabilisce quale parte del corpo è fissata al filo ed il bambino, mentre esegue un tuffo a piedi in avanti, deve immaginare che qualcuno tiri con un filo l'arto corrispondente. O ancora si possono affidare consegne diverse collegate alle varie facce di un dado lanciato prima del tuffo (ad es. 1: ruotare le braccia in avanti; 2: ruotare le braccia all'indietro, e così via).

La raccolta di esercizi (disponibile in tedesco e in francese) per introdurre ai tuffi giocando può essere richiesta alla responsabile del progetto Carmen Stritt Burk.

■ Contatto: [csb93@bluewin.ch](mailto:csb93@bluewin.ch)

Un altro progetto nella stessa disciplina è il «Kid's Diving Games», una manifestazione organizzata da Swiss Diving con gare per bambini fra i sei e i dodici anni nelle discipline dei tuffi e della ginnastica. Ulteriori informazioni in merito al progetto:

■ Internet: [www.sschn.ch](http://www.sschn.ch) > Swiss Diving

Foto: Daniel Käsermann

## Pallanuoto – i fratelli piccoli del minipolo

Il minipolo è un gioco di palla in acqua, praticabile già a partire dai sei anni d'età. Gli elementi fondamentali sono gli stessi della pallanuoto, ma nel minipolo ci sono meno restrizioni. Ad esempio i bambini possono stare in piedi toccando il fondo o giocare la palla con due mani. Profondità dell'acqua, grandezza dei gruppi e dimensioni del campo di gioco vengono adattati all'età ed al livello dei partecipanti. In linea di massima valgono i seguenti principi:

**6-7 anni:** 3 contro 3, senza portiere, porte piccole, altezza dell'acqua dalle anche al petto, campo piccolo.

**8-9 anni:** 4 contro 4, con portiere, porte piccole in vasca profonda, campo piccolo.

**10-11 anni:** 5 contro 5, con portiere, acqua profonda, campo piccolo.

Per quel che attiene il materiale, si possono usare quasi tutti i palloni di dimensioni più grandi e le porte sono delimitate con bastoni e coni. Il docente interviene solo se il gioco è troppo poco equilibrato o se ci sono scorrettezze, per il resto non ci sono limiti alla fantasia.

L'Associazione mantello svizzera Swiss Waterpolo utilizza il gioco – importato dall'Olanda – nell'ambito delle attività dei vivai giovanili ed organizza regolarmente tornei nelle varie regioni del paese.

■ Contatto: [h.weber@wscl.ch](mailto:h.weber@wscl.ch)

■ Internet: [www.fsn.ch](http://www.fsn.ch)

## Nuoto sincronizzato –

poche tecniche, molta fantasia

Chi riesce a stare più tempo sdraiato sull'acqua senza fare immergere i piedi? Nella nuova edizione del manuale «Le Monde de la Natation», che verrà pubblicato in autunno, al nuoto sincronizzato viene dedicato un intero capitolo, che mostra come far accedere bambine e ragazze a questo sport basato su eleganza ed estetica. Oltre ad esercizi in forma ludica come staffette con diverse tecniche di palata o camminare in acqua facendo esercizi di abilità con un pallone, vengono riportate istruzioni concrete per creare delle semplici figure con dei gruppi. Bastano poche tecniche fondamentali per dar vita a figure variate e fantasiose: stelle e file, albatros, fenicottero, Torre Eiffel.

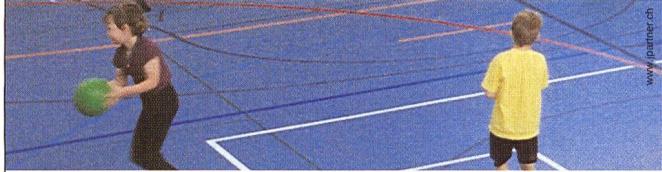
■ Internet: [www.fsn.ch](http://www.fsn.ch)

**speedo**®

Now Swim!



Torau Sport SA, Industriestrasse 1, 4805 Brittnau,  
Tel. 062 746 80 50, info@torau.ch



**Costruiamo rivestimenti  
per ogni esigenza,  
indoor e outdoor**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmat 4 • 3127 Mühlethurnen  
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tel. 041 329 16 30

*specialisti in rivestimenti per  
pavimenti, anche per lo sport*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



**BEMER**  
3000

**swiss**  
olympic  
partner

La regolazione dell'energia bioelettromagnetica è un  
metodo legale per incrementare le prestazioni fisiche  
individuali.

#### Prestazioni di punta

Risparmia energia grazie a  
- un riscaldamento efficace  
- un periodo di recupero abbreviato

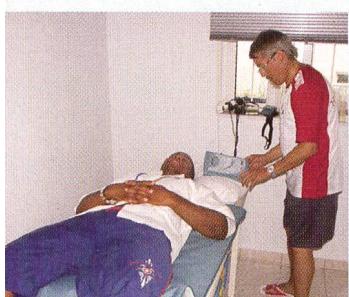
Questi due fattori fondamentali  
vengono influenzati positivamente dal

BEMER 3000, che agisce stimolando  
la circolazione sanguigna e migliorando  
il metabolismo energetico.

#### Salute

Previene i traumi sportivi, riduce  
il rischio di infortuni e accelera i

processi di guarigione: il BEMER 3000  
accompagna i tuoi sforzi fisici intensivi  
preservando la tua salute e le tue  
prestazioni.



#### Risultati attendibili

Il dottor Beat Villiger, capo dello  
Swiss Olympic Medical Team  
afferma: «i progressi della terapia  
BEMER sono confermati da  
esperimenti scientifici!»

#### Siamo a vostra disposizione:

BEMER Medizintechnik  
Schliessa 12 - FL 9495 Triesen  
Tel.: 00423 - 399 39 70  
Fax: 00423 - 399 39 79  
e-Mail: info@be-mt.li



[www.bemer3000.com](http://www.bemer3000.com)



### **Navigazione fluviale –**

da professione a sport

La navigazione fluviale sulle apposite barche a fondo piatto risale alle antiche forme di trasporto di merci e persone sui fiumi e sui laghi elvetici. Nel XIX secolo sono state fondate le prime società, che attualmente praticano quest'attività solo come sport.

Chi volesse provare una volta a praticare questa antica e affascinante attività acquatica può rivolgersi al presidente di un'associazione regionale, i cui indirizzi sono riportati sul sito internet della federazione.

■ Internet: [www.wasserfahren.ch](http://www.wasserfahren.ch)

### **Canottaggio –**

non solo per i giovani

Il canottaggio, nelle sue varie forme, sia competitiva che per il benessere che per il tempo libero, è un'attività estremamente interessante per tutte le età. A Cham ad esempio è stato realizzato un interessante progetto in collaborazione con Pro Senectute e ormai da sei anni si tengono corsi per seniori che intendono scoprire questo sport. Chiunque non abbia paura dell'acqua ed è in grado di salire da solo sulla barca è il benvenuto; il partecipante più anziano era un ottantenne! D'altra parte ci sono anche altri esempi di club di canottaggio impegnati in attività sociali: a Lucerna, Sarnen e Sursee si lavora al progetto «Powerlungs», in cui gli asmatici possono scoprire gli effetti benefici di tale sport.

■ Contatto: [christoph.bruckbach@bluewin.ch](mailto:christoph.bruckbach@bluewin.ch)  
■ Internet: [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)

### **Canoa –**

fra adrenalina e controllo

Il canoismo è una disciplina aquatica adatta anche per lo sport scolastico e societario, ma corrente e vortici non sono certo innocui, per cui prima di partire per avventure del genere è bene poter contare su una formazione adeguata. Dall'anno scorso G+S offre una istruzione in merito, rivolta a persone che dispongono già di conoscenze in campo pedagogico e didattico e vogliono svolgere attività di animazione ed allenamento in acque calme. Monitori, docenti o genitori con esperienze in altre discipline possono scoprire il materiale e le opportunità di movimento che la canoa offre ed imparare a valutare i pericoli. Le esperienze motorie possibili sono variate: tutta una serie di giochi, escursioni, una corsa d'orientamento o esercizi con elementi tecnici come la capriola eschimese. In tal modo si possono allenare coordinazione e forza, ampliare il repertorio di movimenti e forgiare un gruppo. Il corso monitori per la canoa su lago si tiene a Bienna.

■ Contatto: [matthias.rohrer@globepaddler.ch](mailto:matthias.rohrer@globepaddler.ch)  
■ Internet: [www.swisscanoe.ch](http://www.swisscanoe.ch)

## **Vela –**

giocare a scacchi con il vento

Il fascino della vela consiste nel sottile equilibrio fra persona, attrezzatura e gli elementi acqua e vento, cui in regata si aggiunge il confronto con gli avversari. Che si tratti di deriva con una o due persone a bordo o di barche più grandi, in ogni caso è necessaria la collaborazione di tutto l'equipaggio per avanzare. Nella scelta del tipo di imbarcazione si tiene conto del peso e della forza dei velisti (bambini, giovani, adulti).

Una settimana di vela è un'alternativa interessante per un campo scolastico o di allenamento in una società sportiva. Chi invece volesse provare una volta l'ebbrezza della navigazione si rivolga ad un club o una scuola di vela.

- Contatto: [j+s@swiss-sailing.ch](mailto:j+s@swiss-sailing.ch)
- Internet: [www.swiss-sailing.ch/junior](http://www.swiss-sailing.ch/junior)

## **Windsurf –**

sfidarsi nel vento

Una settimana, una giornata o anche un pomeriggio con tavola e vela su un lago svizzero promette momenti fantastici per classi scolastiche o gruppi di allenamento. I due centri nautici dell'UFSPO a Ipsach e a Tenno offrono infrastrutture ideali e personale qualificato; se poi la distanza è eccessiva ed il tempo limitato, ci si può rivolgere a club o scuole locali. Una buona infrastruttura è comunque indispensabile, dato che ci si diverte e si impara di più con del materiale adatto e si deve sempre garantire una certa sicurezza. Sconsigliamo di utilizzare materiale raccolto qua e là in quanto non consente rapidi progressi e si rivela presto inadeguato se si alza un po' di vento. G+S offre a docenti e studenti di sport un corso nell'ambito del modulo in rete; i partecipanti sono poi in grado di insegnare ad un piccolo gruppo. Per ulteriori informazioni si può far capo al sito dell'UFSPO: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch) > cicli di formazione.

- Contatto: [swav@windsurf.ch](mailto:swav@windsurf.ch)
- Internet: [www.windsurf.ch](http://www.windsurf.ch)

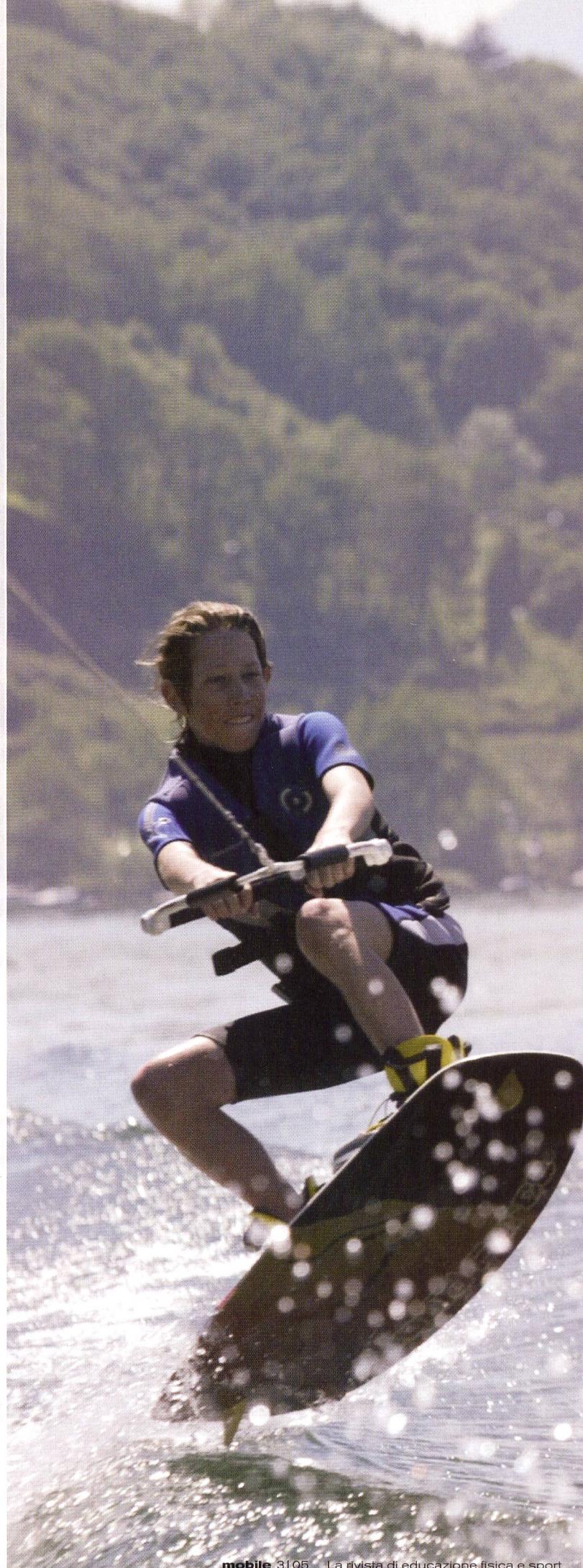


Foto: Ueli Kämzig

**Kitesurf –**

solo volare è più bello

In Svizzera il Kitesurf si è diffuso negli ultimi dieci anni. Si tratta di una disciplina giovane, simile alla tavola a vela, in cui si usa però al posto della vela una specie di aquilone (kite). L'atleta porta fissata ai piedi tramite degli attacchi una tavola e si tiene ad un trapezio collegato all'ala. Dato che basta meno vento rispetto al windsurf, questo sport è praticabile sulla maggior parte dei laghi svizzeri.

La Centro di Kitesurf sul lago di Silvaplana e sul Lago di Como è la scuola più vecchia in Svizzera ed offre corsi per gruppi e classi, a partire dai dodici anni. In inverno è più semplice imparare il Kitesurf; su un lago gelato, con sci ai piedi ed un aquilone, si può giocare con il vento senza dover pensare a tenersi in equilibrio sull'acqua.

- Contatto: [info@kitesailing.ch](mailto:info@kitesailing.ch)
- Internet: [www.kitesailing.ch](http://www.kitesailing.ch)

**Cavalcare le onde senza la risacca**

Scoperto all'inizio del XX secolo come sport e scuola di vita, il surf ha vissuto negli anni 50 e 60 un vero boom in tutto il mondo. Ancor oggi che i professionisti del ramo cavalcano spavaldi onde enormi, lo sport non ha perso nulla del suo fascino. Dato che sui laghi svizzeri non esiste certo risacca, le cose da noi sono più complicate... ma non impossibili. Basta accontentarsi di «onde statiche», come quelle della Reuss a Bremgarten (AG) o generate artificialmente in apposite vasche. Attualmente si sta studiando un progetto del genere sulla Limmat.

- Internet: [www.limmatwave.ch](http://www.limmatwave.ch),
- [www.wellen-reiten.de](http://www.wellen-reiten.de)

**Sci fluviale sulle correnti**

Chi in una bella giornata estiva passeggiava lungo le rive dell'Aare o di un altro fiume della Svizzera tedesca, può imbattersi in strani personaggi che fanno sci acquatico facendosi trascinare dalla corrente. Il principio è semplice; basta prendere una tavola, ancorarla sulla riva del fiume, dotarla di un'impugnatura alla quale tenersi, spostarsi verso il centro del fiume e poi alzarsi in piedi in equilibrio, lasciando lavorare la corrente e le leggi della fisica... Un'attività non priva di rischi ma entusiasmante. Da consultare i consigli dell'upi per la prevenzione degli incidenti.

- Consigli utili: [www.aarenet.ch/tipps.htm](http://www.aarenet.ch/tipps.htm)

**Rafting, Hydrospeed e Canyoning –**

natura selvaggia

Per le attività avventurose come Rafting, Hydrospeed e Canyoning la regola prima è garantire innanzitutto la sicurezza. Specialisti qualificati, professionalità ed un'attrezzatura al passo dei tempi possono ridurre i rischi. Se ci si decide per un'avventura del genere in Svizzera ci sono diversi organizzatori che si fregiano del marchio «Safety in Adventures», garanzia del rispetto degli standard di sicurezza.

**Rafting** significa discesa su gommone su fiumi più o meno impetuosi. I partecipanti con l'assistenza di una guida vivono un'esperienza adeguata al loro grado di preparazione. Sono possibili anche discese adatte ai bambini.

**L'Hydrospeed** (o Riverboogie) viene considerata attività a rischio e pertanto non è indicata con i bambini. Infilati in una tuta in neoprene imbottita, con casco, giubbetto salvagente e pinne, ci si lancia sulla corrente distesi su un Hydrospeed, una sorta di cuscino galleggiante aerodinamico, scegliendo la linea migliore fra le rocce.

**Il Canyoning** viene organizzato con diversi gradi di difficoltà e ai livelli più elevati con discese a corda doppia. Nelle escursioni più semplici ci si può far trascinare dalla corrente con tuta in neoprene, casco protettivo e giubbetto salvagente, scivolando fra le rocce. Le discese di gole relativamente semplici richiedono un'età minima di dodici anni.

Per tutte le attività a rischio, si deve riflettere attentamente se davvero vale la pena di lanciarsi in queste avventure, anche in considerazione di prestazioni assicurative decurtate in caso di infortunio. Da non dimenticare inoltre che sotto la pressione del gruppo anche i meno preparati rischiano un'attività inadeguata alla luce delle loro capacità (saper nuotare) o della loro costituzione fisica.

- Organizzatori dotati di certificazione al sito: [www.safetyinadventures.ch](http://www.safetyinadventures.ch)



## Marc Steiger AG

Christoph Merian-Ring 31 A | T: 061 / 717 80 60 | e-mail: [info@topspirit.ch](mailto:info@topspirit.ch)  
4153 Reinach BL | F: 061 / 717 80 66 | [www.marcsteiger.ch](http://www.marcsteiger.ch)



Le centre sportif de Gstaad AG est en charge de la nouvelle organisation commune des piscines, patinoire et courts de tennis en salle et en plein air. Le service est découpé en trois divisions:

Nous cherchons de suite ou pour une date à convenir

### Chef de service «Sport» (f/h) 100%

#### Missions

- Développer, commercialiser et organiser des offres sportives pour les différents visiteurs
- Diriger une équipe de chefs de cours
- Organiser des événements et apporter un soutien aux partenaires externes
- Gérer l'administration et la comptabilité

#### Exigences

- Formation solide (enseignant en éducation physique, si possible avec des qualifications supplémentaires en natation/tennis/curling) ainsi qu'une expérience polyvalente dans le sport et dans l'enseignement avec des enfants et des adultes
- Expériences en entreprise et dans l'organisation en économie privée et/ou dans les associations fédérations, organisations touristiques, etc. (formation continue de manager sportif Swiss Olympic et/ou économie d'entreprise souhaitée)
- Capacités de communication (français/allemand, écrit et oral, anglais oral), hautes compétences au niveau relationnel, esprit d'équipe et enthousiasme

### Chef de service «Restauration» (f/h) 100%

#### Missions

- Diriger le service d'entreprise de restauration dans les piscines couverte et en plein air, ainsi que dans les salles de curling
- Mener une petite équipe de collaborateurs
- Catering pour des événements spéciaux et soutien à des partenaires externes
- Achat, administration et comptabilité

#### Exigences

- Formation et plusieurs années d'expérience dans le domaine de la gastronomie
- Solides connaissances dans le service et un faible pour les plats variés et sains (si possible formations complémentaires appropriées)
- Grande compétence sociale et excellentes manières. Langues: allemand/français, écrit et oral, anglais, oral
- Grande flexibilité et résistance, esprit d'équipe, intérêt pour le sport et pour le contact avec le monde sportif (de préférence avec une expérience sportive personnelle)

#### Notre offre

Un poste polyvalent, varié et à responsabilités dans un environnement sportif et une région magnifique. Un lieu de travail moderne, bonnes prestations sociales et temps de travail flexible.

**Les dossiers de candidature** sont à envoyer jusqu'au 30 juin 2005 à l'adresse suivante:  
Sportzentrum Gstaad AG, Verwaltungsrat, 3780 Gstaad

**Renseignements:** Jürg Müller, Gemeinderat, Gstaad, tél. 033 744 54 40 (heures de bureau)

**Rugby subacqueo –**  
giocare sott'acqua

Il rugby subacqueo è un veloce e faticoso gioco con la palla che si gioca sul fondo di una piscina divisi in due squadre di sei giocatori e cinque riserve ciascuna. Scopo del gioco è segnare una rete nella porta avversaria, costituita da un canestro metallico della grandezza di un cestino della carta posto sul fondo della vasca. La profondità dell'acqua varia dai tre metri e mezzo ai cinque. La palla è piena di una soluzione salina per far in modo che non torni a galla, e consente di fare passaggi ad una mano al compagno, fino a qualche metro di distanza. I giocatori sono dotati di protezione per la testa, maschera e pinne e tornano in superficie per respirare e poi immergersi di nuovo. Il portiere resta a galla fin quando un attaccante si avvicina alla sua porta; poi deve immergersi fulmineo e difendere. La palla resta per tutto il tempo sott'acqua. Il gioco richiede resistenza, forza, abilità nel passare la palla, velocità ed un valido sguardo d'insieme. Inoltre, come per tutti i giochi di contatto è necessario disporre di un carattere piuttosto forte!

- Contatto: [info@uwr.ch](mailto:info@uwr.ch)
- Internet: [www.uwr.ch](http://www.uwr.ch)

**Nuoto pinnato –**  
imitando i delfini

La tecnica del nuoto pinnato è un modo di nuotare semplice ma molto efficace. Le braccia sempre distese in avanti, il tronco e le gambe svolgono un movimento ondulatorio; si respira tramite uno speciale tubo con bocaglio. Una buona stabilità del tronco permette di ridurre al minimo la resistenza all'acqua. In tal modo si possono raggiungere in acqua velocità fino a tre metri e mezzo al secondo. Il nuoto pinnato è quindi il sistema più rapido per muoversi in acqua con la semplice forza muscolare.

- Internet: [www.vdst-flossenschwimmen.de](http://www.vdst-flossenschwimmen.de)

**Immersione di orientamento –**  
dritti alla meta

La disciplina dell'immersione di orientamento richiede all'atleta sia una buona tecnica sia capacità coordinative e condizionali. I concorrenti, dotati di maschera, monopinna ed un attrezzo su cui sono fissati una bussola e un contadistanza, si immergono in acque aperte fino ad una profondità che varia fra i due ed i cinque metri, per raggiungere il più rapidamente possibile punti di orientamento (boe) in una sequenza stabilita. Per consentire di reperire la posizione, ogni concorrente trascina una piccola boa di segnalazione legata ad una cima lunga quattro metri. In tal modo si può sempre seguire la posizione del nuotatore.

- Internet: [www.vdst-flossenschwimmen.de](http://www.vdst-flossenschwimmen.de)

**Immersione libera –**  
il fascino del mondo subacqueo

Parte dell'indubbio fascino dell'immersione consiste nello sperimentare una dimensione nuova e diversa. Come avviene in aria, il sommozzatore può muoversi libero e leggero nell'elemento liquido. G+S offre per i monitori di sport aquatici nell'ambito dei moduli facoltativi diversi corsi che affrontano l'immersione. Da un lato troviamo il corso «Immersione libera», in cui si acquisiscono competenze nel nuoto pinnato, rugby subacqueo, immersione in apnea e immersione di salvataggio quale introduzione all'immersione con le bombole. Dall'altro lato ci sono corsi che si confrontano a livello ludico con il mondo sottomarino e che pongono l'accento sull'iniziazione all'acqua di bambini e giovani in età G+S, portandoli passo dopo passo a trovarsi a proprio agio in acqua.

- Per ulteriori informazioni: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch) ➤ pratica sportiva ➤ G+S ➤ discipline sportive (Gruppi di utenti 1, 2, 6) ➤ immersione libera

