

## Esercizi per la posizione orizzontale



(tutti gli esercizi si svolgono nella piscina di insegnamento, richieste sempre maggiori)

### **Rilassarsi**

Materiale: -

I bambini si distribuiscono al bordo della piscina e vi posano le braccia all'indietro. Si appoggiano in seguito all'indietro ed assumono una posizione dorsale, il movimento delle gambe è consentito.

### **Coccodrillo:**

Materiale: -

I bambini sono sulle scale e avanzano appoggiandosi sulle mani, le gambe sono tese all'indietro e formano la coda del coccodrillo.

### **Dal pacchetto a stare in piedi**

Materiale: -

I bambini si distendono sull'acqua in posizione dorsale. Le gambe sono tirate verso il corpo in un pacchetto e i piedi sono poi appoggiati sul pavimento.

### **Testa a posto**

Materiale: -

I bambini sono in posizione ventrale e dorsale e provano tutte le possibili posizioni della testa. Cosa funziona, cosa non funziona?

### **Burattino**

Materiale: -

I bambini fanno una marionetta in posizione distesa (sul dorso e sulla pancia). Chi riesce a fare questo esercizio più a lungo? Chi sa avanzare in questo modo?

