



## Scuola nuoto ragazzi

Il Centro Benessere Aquarius di Magnano in Riviera organizza corsi destinati ai ragazzi dai 5 ai 14 anni, finalizzati all'acquisizione di una maggior confidenza con l'elemento acqua, di una progressiva sicurezza nelle proprie capacità, e all'assunzione per gradi di una corretta tecnica di nuoto e dei vari stili.

I partecipanti ai corsi vengono suddivisi in 7 livelli:

### PRINCIPIANTI:

E' la prima volta che entrano in acqua  
Non mettono il viso in acqua  
Mai fatto corsi di nuoto in precedenza  
Corso svolto interamente in acqua bassa

### 1° LIVELLO:

Hanno già frequentato il corso Principianti  
Viene immerso in acqua il viso senza timore  
Abbozzo di scivolamento prono e supino  
Lavoro in acqua media (Bambini)

### 2° LIVELLO:

Scivolo disinvolto prono e supino, (senza muovere le braccia)  
Corso svolto in acqua alta  
Per iscriversi a questo corso è necessario aver già frequentato un corso di nuoto  
Esercizi propedeutici per i tuffi di testa

### 3° LIVELLO:

Movimento coordinato di braccia e gambe a Stile Libero e Dorso  
Abbozzo di respirazione laterale a Stile Libero  
Esercizi per l'acquisizione del tuffo di testa

### 4° LIVELLO:

Esecuzione perfetta della respirazione laterale nello Stile Libero.  
Abbozzo della rana  
Inserimento dei primi rudimenti per la virata semplice  
Esercizi per l'acquisizione del tuffo di testa

### 5° LIVELLO:

Esecuzione perfetta di Stile Libero, Dorso e Rana  
Abbozzo del Delfino  
Esecuzione della virata semplice e inserimento della virata con capriola  
Tuffi di testa pressoché acquisiti

### 6° LIVELLO:

Esecuzione perfetta dei 4 stili  
Virate e tuffi eseguiti correttamente  
Inserimento delle nuotate di salvamento