



Utente:

Password:


[LOGIN](#)

[REGISTRATI](#)

**FULKRUM**  
supporto  
per  
bracciata  
migliora la  
TECNICA



**STRECHCORDZ**



**Notizie Nuoto**

<a href="#">Nuoto, Mondiali: Confermati I Vertici Di Roma 2009</a>
<a href="#">Campionati Assoluti Da Record Castagnetti Elogia I Giovani</a>
<a href="#">Pellegriani Ok Con Il Minimo Storzo</a>
<a href="#">Nuoto, Campionati Assoluti, Donne Da Record</a>
<a href="#">Pessi Svela Il Passato Di Totti: Due Anni Con La Lazio Nuoto</a>
<a href="#">Mondiali, Sotto Sequestro Il Salario Sport Village</a>
<a href="#">Torres, A 42 Anni Ancora Un Record</a>
<a href="#">Il Nuotatore Della Domenica E Magnini: Il Video Della Sfida</a>
<a href="#">Nuoto. Bocciati I Costumi, L'Italia Rischia Di Restare Senza</a>
<a href="#">Magnini Si Allena Per I Mondiali Nuotando Contro Sky. It</a>

in Topic.it

**PayPal**



**ShinyStat**  
Visite oggi 38  
Visite tot. 75927

## LO STILE LIBERO (CRAWL)

Trattiamo qui quello che i puristi chiamano il principe degli [stili](#), è effettivamente nel crawl che l'uomo raggiunge la massima velocità in acqua.

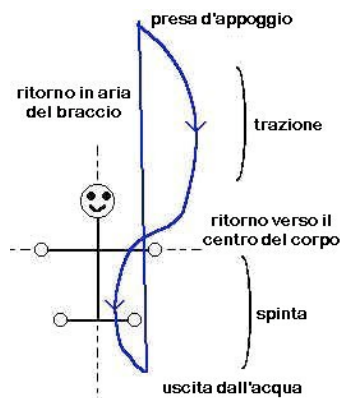
Ma senza cadere nel settarismo delle discipline (gli altri tre stili sono ugualmente molto ricchi), il crawl è certamente il più seguito dai media. E' ugualmente in questo stile che vengano coperte le serie più vaste, dai 50 metri ai 1500 metri, quindi dallo sprint puro allo sforzo più pesante.

Il termine inglese "to crawl" che significa strisciare, dà una immagine reale del modo di propulsione usato: la base di questo inglesismo sta a significare che si prende l'acqua dal davanti con le mani, l'una dopo l'altra, e la si spinge dietro il corpo per avanzare, per "strisciare" sull'acqua.

### Asimmetria

Lo stile libero è un nuoto asimmetrico: la parte destra del corpo effettua i movimenti inversi di quelli effettuati dalla parte sinistra, l'asse verticale del corpo ne indica la separazione. Questo è valido sia per le braccia che per le gambe (battito, battuta).

### Il movimento delle braccia



Si inizia con il braccio allungato, nel prolungamento della spalla, la mano nell'acqua. [Si compone di tre fasi:](#)

La messa a posto (o [presa d'appoggio](#)) è il breve momento durante il quale la mano si posiziona correttamente per l'appoggio, subito prima della trazione.

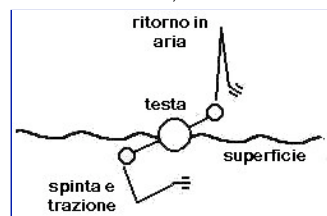
Si orienta quindi la mano leggermente verso l'esterno, il palmo della stessa verso la destra ed il basso del movimento.

La fase di [trazione](#) si effettua in un movimento di leggero arco di cerchio verso

l'esterno, al fine di rispettare il movimento naturale del braccio. A livello della spalla, e prima di iniziare la fase di [spinta](#), la mano torna a posizionarsi più verso il centro del corpo, il braccio si piega, ed il gomito si posiziona a l'esterno rispetto alla mano: il braccio è pronto per la spinta.

2) La fase di [spinta](#) conclude il tragitto in acqua del braccio; è effettuato lungo un leggero arco di cerchio questa volta orientato verso l'interno, posizionando sempre il palmo della mano verso il basso del corpo per conservare una buona superficie di spinta.

Al termine della spinta, la mano si riposiziona maggiormente verso il lato del corpo in modo da fuoriuscire dall'acqua all'altezza della coscia, ha inizio la fase di [recupero](#). Un nuotatore di crawl visto da davanti, che nuota verso di noi, rassomiglia a questo:



### Il Recupero del braccio

riparte dalla coscia, sul lato del corpo al termine della spinta, e permette di riportare il braccio e la mano all'inizio della fase seguente, allungato nel prolungamento della spalla. Al fine di non fare pesare tutto sulla spalla il peso del braccio, il trucco è di usare il gomito. In effetti, dopo l'uscita all'acqua della mano, è il gomito che si alza, poi che avanza, e che sostiene dunque tutto l'avambraccio durante il movimento in aria. Si dice dunque "ritorno delle braccia gomito in alto".

## BANCARELLA

Abbigliamento  
Accessori  
Allenamento  
Buoni regalo  
Costumi da gara  
Cuffie  
Elastici  
Occhialini  
Pinne - monopinne  
Respiratori  
Swimp3 - lettori mp3

## STORIA

### I 4 STILI DEL NUOTO

### FISIOLOGIA DEL NUOTO

### SUGGERIMENTI

### COSTUMI DA GARA

### ALLENAMENTO NUOTO

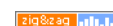
### ALIMENTAZIONE

### SCAMBIO LINK

### IL CARRELLO E' VUOTO



Sport



Web site design, testi e grafica © 2006 - 2008 **Icarus Project s.n.c.** E' vietata la riproduzione anche parziale.  
Icarus Project s.n.c. - Via S.Giuseppe Vecchio, 53 - 54100 Massa (MS). Tel 0585/026135 - Fax 0585/026137 P.IVA 01151030457 - REA MS 117168