

# IVG

## Aquagol: sport e divertimento

di **Martina Suriano**

13 Ottobre 2016 - 18:18



Che cos'è l'AQUAGOL?

Un divertente gioco di squadra. Da un punto di vista tecnico è un'attività ludico-sportiva propedeutica e di avviamento alla pallanuoto.

L'Acquagol è un corso per ragazzi dagli 8 ai 15 anni propedeutico alla pallanuoto. Da un punto di vista educativo ha molteplici scopi. Favorisce la formazione del carattere e la socializzazione, offre la possibilità ai bambini o ragazzi di confrontarsi, di relazionarsi, cooperare e di rispettare le regole per raggiungere assieme un obiettivo: segnare nella porta avversaria. Il secondo scopo è motorio, l'utilizzo della palla in acqua consente di avere uno sviluppo delle abilità e schemi motori più ampio e diversificato del semplice nuoto.

Le regole inerenti a questa disciplina sono poche e semplici per consentire ad ogni atleta, anche se alle prime armi, di entrare subito in partita.

L'allenamento natatorio è mirato ad insegnare ed affinare gli stili delle nuotare "classiche", quali lo stile libero, la rana, il dorso e il delfino; inoltre vengono insegnati con giochi ed attività i propedeutici della pallanuoto, come nuotare stile libero con la testa fuori dall'acqua (con e senza palla), eseguire la nuotata a "bicicletta", ricevere e tirare la

---

palla ecc...

Le nostre piscine, sia di Loano che di Finale Ligure organizzano questo tipo di corso che da quest'anno abbiamo aperto anche al settore femminile.

Contattateci per ogni tipo di informazione a [dorianuoto2000loano@gmail.com](mailto:dorianuoto2000loano@gmail.com)