

## 06 | 2012

### Tema del mese – Sommario

Variato e stimolante	2
Misure di sicurezza	3
Informazioni didattico-metodologiche	4
Posizione del corpo e delle mani	5
Esercizi modulo riscaldamento/ allenamento fuori dall'acqua	6
Esercizi modulo di base (slancio/entrata in acqua)	10
Esercizi modulo tuffi	12
Come preparare le lezioni	16
Lezioni	17
Informazioni	19

### Categorie

- 8-15 anni
- Scuola elementare, scuola media livello I
- Principianti, avanzati
- Acquisire, applicare



## Tuffi

**Ai bambini e ai giovani le sensazioni forti piacciono molto. E i tuffi sono evoluzioni che regalano questo tipo di emozioni. Per questioni di sicurezza si consiglia di optare per un'accurata e lenta progressione, come spiega questo tema del mese. Brividi garantiti!**

In quasi ogni piscina esterna aperta al pubblico si trova un trampolino con diverse altezze da cui si tuffano grandi e piccini. Lanciarsi nel vuoto, volare, girare su sé stessi per poi immergersi nell'acqua fresca sono sensazioni bellissime. I più temerari cercano questo tipo di adrenalina aggiungendo ai loro movimenti delle rotazioni e degli avvistamenti. Spesso però questi tentativi incontrollati si concludono con tonfi dolorosi sulla superficie dell'acqua. Ma queste esperienze negative si possono evitare imparando ad eseguire i tuffi più difficili a piccoli passi e in modo strutturato.

### Creare le premesse

I tuffi sono una disciplina estremamente variata che stimola corpo e spirito, esigendo nel contempo molto da entrambi. Questo sport contribuisce a migliorare la tensione del corpo, la mobilità e la forza esplosiva. La capacità di concentrazione, di orientamento nello spazio e di rappresentazione sono solo alcune delle caratteristiche mentali fondamentali per i tuffatori. Una volta acquisite permettono di sperimentare nuovi tuffi più difficili. La premessa di base è che i bambini devono già essere abituati all'acqua. E a tal proposito, il [Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#) dell'upi è un'ottima base.

### Preparazione modulabile

Una lezione di tuffi dovrebbe di preferenza essere suddivisa in tre parti (riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua, base con slancio/entrata in acqua; tuffi). Gli esercizi di questo tema del mese (a partire dalla pagina 6) sono quindi presentati in tre moduli. Una lezione si compone così di esercizi di ciascun modulo.

Oltre ad informazioni approfondite e ad indicazioni didattico-metodologiche, all'inizio del fascicolo si trovano anche consigli sulle misure di sicurezza da adottare e delle spiegazioni tecniche sulle posizioni del corpo e delle mani. La parte centrale è dedicata ai moduli menzionati e le due lezioni finali sono adatte per chi desidera lavorare con giovani esperti. Su [mobilesport.ch](#) sono proposti dei filmati che documentano in immagini i diversi esercizi. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPPO

# Variato e stimolante

**I tuffi dal trampolino e dalla piattaforma sono sinonimi di acrobazie. Occorrono perciò solide conoscenze di base per praticare questa disciplina. E prima di assaporare i brividi che regala l'altezza è importante muovere i primi passi dal bordo.**

Tuffi è il termine generico che raggruppa i tuffi dal trampolino e dalla piattaforma. Il tuffo dal trampolino viene eseguito da una tavola posta ad un'altezza di 1 e 3 metri, mentre il secondo da una piattaforma rigida collocata a 5, 7,5 e 10 metri di altezza.

Da una piattaforma rigida lo slancio risulta più stabile e più facile, perciò i principianti svolgono numerosi esercizi dapprima dal bordo della piscina. Una volta raggiunta la stabilità richiesta passano poi al trampolino da un metro. Su questa pedana stretta e molleggiata, una persona ben allenata in possesso della tecnica corretta viene catapultata in alto, proprio come avviene sul minitrampolino.

Prima di riuscire ad eseguire dei tuffi dal trampolino e dalla piattaforma è necessario però familiarizzarsi con questo attrezzo. Persino un semplice salto in piedi all'indietro non è da sottovalutare! Eseguire un tuffo dal bordo della piscina e dal trampolino non è assolutamente la stessa cosa. Gli esercizi che riescono perfettamente a bordo vasca non danno gli stessi risultati una volta saliti sul trampolino.

Ciononostante si consiglia di utilizzare il trampolino sin dall'inizio, in modo che i bambini e i giovani vi si abituino progressivamente.

## Consigli e astuzie

- I tuffi sono uno sport tecnico che tende molto più all'acrobazia che al nuoto. È importante perciò che i bambini sin dall'inizio si abituino ad eseguire fuori dall'acqua il riscaldamento che li prepara agli elementi acrobatici.
- Le lezioni sono strutturate in modo tale che i bambini possano imparare attraverso dei giochi mirati e numerose ripetizioni.
- Grazie a delle forme di giochi la paura diminuisce e/o, addirittura, scompare.
- Sorvegliare i bambini timorosi e stimolarli ad eseguire gli esercizi nonostante la paura, optando piuttosto per delle soluzioni ludiche affinché le prime esperienze rimangano positive (differenziazione).

# Misure di sicurezza

**Per garantire la massima sicurezza durante una lezione o un allenamento occorre adottare determinate misure di sicurezza. Di seguito alcuni consigli per allenatori e insegnanti.**

## Infrastruttura

Come prima cosa, l'insegnante o l'allenatore deve studiare accuratamente l'infrastruttura. Ogni piscina è diversa per forma, dimensioni e caratteristiche generali, si consiglia dunque di prestare attenzione ai seguenti punti:

- **Profondità:** per i tuffi in piedi e gli esercizi di immersione dal bordo optare per una profondità di almeno 2,5 metri, per i tuffi da un metro di altezza la profondità deve essere almeno di 3,5 metri.
- **Pareti:** per quanto riguarda i tuffi dal bordo, verificare che non ci siano elementi sporgenti sott'acqua. Se così fosse, bisogna avvertire gli allievi.
- **Distanza:** nel caso in cui la piscina fosse utilizzata da altre persone, prevedere una distanza di almeno 3 metri dagli altri tuffatori e, nella misura del possibile, delimitare lo spazio necessario con una corda.

## Materiale

Le pedane dei trampolini possiedono caratteristiche diverse rispetto, ad esempio, a un semplice trampolino. La pedana è fissata soltanto ad un'estremità e dopo uno slancio in posizione eretta non si atterra allo stesso posto bensì più avanti. Se lo slancio è dato all'estremità della tavola ci si tuffa automaticamente in acqua. È inutile dunque tuffarsi lontano perché influirebbe negativamente sulla curva del salto. I tuffatori che si lanciano troppo in avanti non sono in grado di eseguire dei tuffi tecnicamente corretti.

## Riscaldamento

Prima di tuffarsi in acqua è necessario preparare il corpo con un breve riscaldamento composto di esercizi coordinativi e di allungamento fuori dall'acqua. Maggiori informazioni in merito nel capitolo «Allenamento fuori dall'acqua/riscaldamento».

## Entrata in acqua dalla testa

I tuffi sono uno sport in cui il rischio di infortunarsi è minimo, poiché l'atterraggio avviene nell'acqua. Tuttavia, non bisogna sottovalutare l'immersione con la testa. Le mani sono saldamente unite, come descritto nel capitolo dedicato alla tecnica, le braccia sono tese e collocate accanto al capo per proteggerlo al momento dell'immersione. Il corpo è pure completamente teso. Tre punti vanno tenuti in considerazione:

- Unire le mani in modo corretto
- Le braccia toccano le orecchie
- Il corpo è completamente teso

# Informazioni didattico-metodologiche

La riuscita di una lezione di tuffi dipende da una buona preparazione della stessa. Per i gruppi di grandi dimensioni le pedane dei tuffi non sono sufficienti come postazioni.

## Organizzazione: due proposte

### Esercizi fuori dall'acqua con la classe

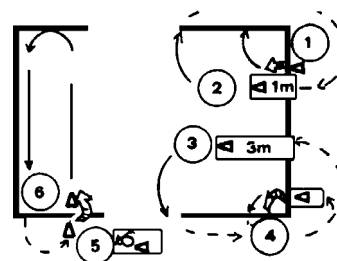
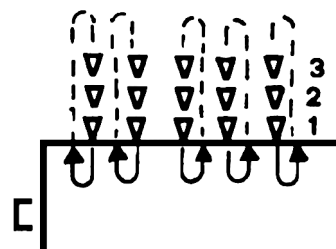
- L'insegnante sorveglia il gruppo (= posizione)
- Proporre dei movimenti facili da eseguire per tutti
- Evitare compiti pericolosi
- Scegliere delle forme di organizzazione vincolanti

Esempio: Tuffi in «serie»

- 1 si tuffa e aspetta in acqua di lato
- 2 si tuffa, al segnale 1 esce dall'acqua e si rimette in fila sul bordo
- 3 si tuffa quando 2 esce dall'acqua, ecc.

### Esercizio a postazioni

- 6 postazioni, 4 persone ad ogni postazione
- Durata dell'esercizio: 3-4 minuti o 5 ripetizioni
- Tutti gli esercizi sono stati presentati agli allievi che li conoscono
- Le corsie delimitano, i numeri e gli schizzi permettono di orientarsi
- L'insegnante osserva, aiuta, corregge, sostiene e motiva



### Aiuti

Nei tuffi vi è un aspetto importante da non sottovalutare: al contrario della ginnastica agli attrezzi e dei salti sul trampolino, nei tuffi dal trampolino o dalla piattaforma l'insegnante non può offrire alcun aiuto fisico. Esistono però altri modi per aiutare:

- **Acustici:** l'insegnante fornisce segnali o informazioni verbali. Ad esempio per la forma elementare del salto mortale all'indietro in posizione raggruppata.
- **Visivi:** l'insegnante può accompagnare/guidare gli allievi disponendo degli oggetti sul fondo (ad es. degli anelli) oppure facendo dei disegni. Esempio: nel tuffo in piedi in avanti/indietro, l'insegnante si colloca lungo il prolungamento del trampolino (v. filmato) e mostra un determinato numero con le dita. Chi si tuffa cerca di scorgere/contare quante dita sono state mostrate, ciò che gli permette di mantenere una posizione eretta.

→ [Filmati](#).

# Posizione del corpo e delle mani

Nei tuffi è indispensabile possedere una buona tecnica. Di seguito alcune informazioni importanti sulla posizione del corpo e delle mani.

## Posizioni del corpo

Nei tuffi esistono tre posizioni del corpo. I filmati parlano da soli:



**Raggruppato:** la posizione più compatta che permette di ruotare più velocemente (ad esempio durante il salto mortale).



**Carpiato:** il corpo è flesso solo fino all'altezza delle anche.



**Teso:** durante il tuffo il corpo resta completamente teso.

## Posizione delle mani

Per i tuffi a testa le mani possono essere posizionate in due modi. L'importante è che siano unite saldamente per riuscire a sopportare la pressione generata dall'entrata in acqua.



**Pugni chiusi, un pollice chiuso nel palmo dell'altra mano:** posizione adatta per i principianti, è semplice da eseguire e protegge i polsi.



**Mani poste l'una sull'altra:** posizione adatta per gli avanzati, permette un'entrata in acqua senza sollevare spruzzi durante le gare di tuffi.

# Esercizi modulo riscaldamento/ allenamento fuori dall'acqua

**Per un riscaldamento o allenamento fuori dall'acqua si può optare per dei salti classici, l'esercizio del burattino o una ginnastica dei piedi. Le idee per allenare i tuffi non mancano!**

Tutti gli esercizi possono essere eseguiti sotto forma di preparazione in palestra. Una soluzione che offre molteplici vantaggi, poiché in palestra si ha più spazio per muoversi e, una volta in piscina, si mette subito in pratica ciò che si è appreso.

Se in piscina lo spazio a disposizione fuori dall'acqua dovesse essere limitato, si consiglia di optare per esercizi di riscaldamento come il burattino (v. pag. 7), esercizi di tensione o per una ginnastica dei piedi (v. pag 7).

## **Corridoio di tappetini**

Un piccolo corridoio composto di almeno 5 tappetini uniti gli uni agli altri è ideale per la fase di riscaldamento e per eseguire esercizi di coordinazione e di tensione. Nel caso in cui non ci fossero tappetini a disposizione gli esercizi possono essere eseguiti anche sul pavimento.

## **Esempi e varianti:**

- Correre in avanti e indietro
- Correre incrociando le braccia
- Correre di lato incrociando le gambe
- Correre toccando il fondoschiena con i talloni
- Correre sollevando le gambe in avanti
- [Saltellare sollevando le braccia in avanti](#)
- Saltellare di lato sollevando le braccia in avanti
- [Saltare a gambe unite in avanti. Mani sui fianchi](#)
- Saltare a gambe unite all'indietro. Mani sui fianchi
- Saltare a gambe unite in avanti/indietro con una mezza rotazione. Mani sui fianchi
- Capriola in avanti con salto teso
- Tre capriole consecutive in avanti
- Capriola all'indietro
- [Ruotare lateralmente tendendo il corpo, le braccia e le gambe non toccano mai il pavimento](#)

**Materiale:** 3-6 tappetini

## Burattino (riscaldamento/coordinazione)

Questi esercizi sono ideali per la fase di riscaldamento in spazi ristretti e per allenare la coordinazione di braccia e gambe.



Burattino classico



Più difficile: Gambe di lato, braccia davanti alla testa



Più difficile: Gambe in avanti/indietro, braccia di lato

### Altre forme:

- [Muovere le braccia due volte meno velocemente delle gambe.](#)
- [Muovere le gambe due volte meno velocemente delle braccia.](#)

---

## Ginnastica dei piedi

I piedi e le caviglie assumono un ruolo chiave nel movimento di slancio. Un riscaldamento intensivo è dunque di fondamentale importanza.

### Seduti in posizione raggruppata:

- [Disegnare dei cerchi con i piedi \(nello stesso senso/senso contrario\).](#)
- [Toccare il suolo alternando talloni e punte dei piedi.](#)
- [Toccare il suolo con il tallone di un piede e con la punta dell'altro piede.](#)

## Tensione

Una buona tensione del corpo è importante per riuscire un'entrata in acqua perfetta e senza spruzzi.



Sdraiarsi sulla schiena, le braccia sono accanto al corpo, tendere il corpo. Una persona solleva le gambe all'altezza dei fianchi tenendo la schiena eretta. Le persona a terra rimane diritta e tesa.



**Più facile:** lo stesso esercizio svolto in piedi



**Più difficile:** scuotere leggermente e/o tenere una sola gamba



**Ancora più difficile:** stesso esercizio ma in posizione di appoggio frontale



**Variante:** pancia all'insù



## Reazione/velocità

Solo pochi secondi separano la fase di slancio dall'entrata in acqua. I movimenti vanno dunque eseguiti velocemente e bisogna reagire rapidamente ai segnali esterni.



Gli allievi si siedono tenendo la schiena eretta, le braccia sono rilassate accanto al corpo. Ad un segnale acustico assumono la posizione corretta per il tuffo a testa e tendono completamente il corpo per circa 3 secondi. Ripetere l'esercizio per diverse volte.



Gli allievi sono seduti in posizione raggruppata. Ad un segnale acustico allungano il corpo e lo tendono, le gambe rimangono sollevate da terra (alcuni centimetri).



Gli allievi sono sdraiati su un tappetino, il corpo è completamente teso. Al segnale si siedono immediatamente e assumono la posizione raggruppata.

# Esercizi modulo di base (slancio/entrata in acqua)

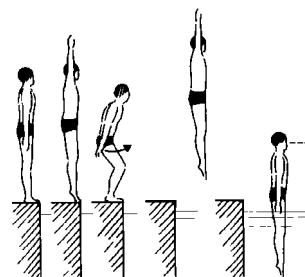
Il primo modulo insegna le basi dei tuffi. Gli allievi allenano diversi tipi di slancio e l'entrata in acqua.

## Slancio (tuffo in piedi) in avanti, all'indietro

A scuola, è buona regola eseguire tutti i tuffi in piedi, in questo modo si acquisisce più in fretta stabilità durante lo slancio. Si consiglia di provare prima fuori dall'acqua, in un posto asciutto, poi dal bordo entrando in acqua e in seguito dal trampolino di un metro.

### Esercizi fuori dall'acqua

- Tuffo in piedi: esercitare il movimento di slancio a partire dalle gambe («in alto-in basso-tuffo») senza il movimento delle braccia (braccia accanto al corpo o tese sopra la testa).
- Idem come sopra, con slancio delle braccia: abbassare lateralmente le braccia tese verso l'alto, rialzarle dal davanti e portarle sopra la testa tese.
- Idem come sopra, con slancio completo.
- Tuffi in piedi
  - dal bordo
  - [dal trampolino e dalla piattaforma](#)

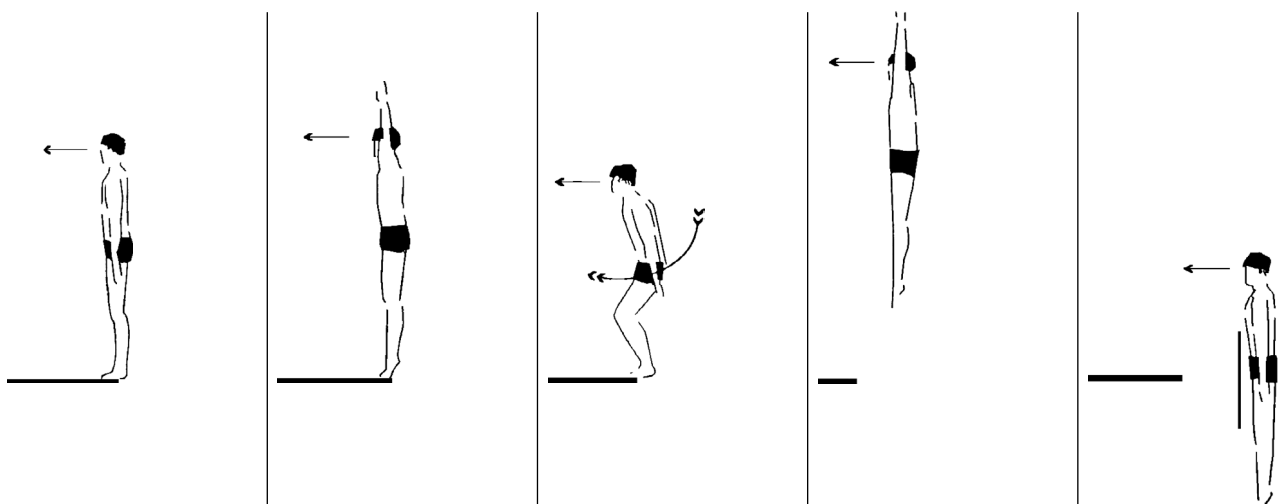


### Più difficile:

- tuffo in piedi in avanti raggruppato
- tuffo in avanti carpiato.

## Tuffo in piedi all'indietro

Va eseguito esattamente come il tuffo in piedi in avanti. L'unica differenza è che ci si posiziona sulla parte anteriore del piede con la schiena rivolta all'acqua.



Acqua				
Posizione iniziale	Slancio	Oscillazione delle braccia	Slancio/fase di volo	Entrata in acqua
Sguardo rivolto verso l'estremità del trampolino, corpo eretto, braccia lungo i fianchi.	Oscillazione laterale delle braccia verso l'alto; tendere i piedi, premere le ginocchia una contro l'altra.	Oscillare le braccia all'indietro (di lato) e in avanti; la parte alta del corpo rimane eretta, sguardo rivolto verso l'estremità del trampolino.	Oscillare le braccia in avanti verso l'alto fino a collocarle sopra la testa; tendere rapidamente piedi e ginocchia, sguardo sempre rivolto verso l'estremità del trampolino; contrarre la muscolatura addominale.	Posizionare le braccia di lato verso il basso, lungo i fianchi, entrare in acqua contratti e tesi in posizione eretta.

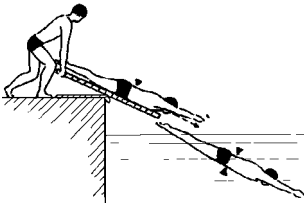
→ [Filmato](#)

**Più difficile:** [tuffo in piedi raggruppato all'indietro](#)

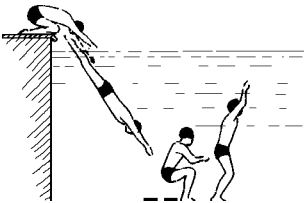
## Entrata in acqua

L'entrata in acqua di testa va insegnata e allenata in modo preciso. L'importante è ricordarsi sempre dei tre punti principali e mantenere una posizione delle mani corretta.

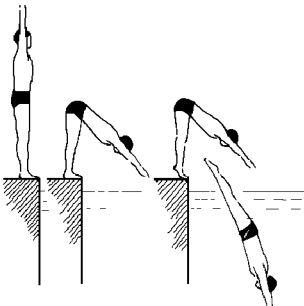
Entrata in acqua a freccia (tendere il corpo durante la scivolata in acqua e «sbirciare» in direzione delle mani).



Entrata in acqua scivolando lungo un asse galleggiante



Entrata in acqua da seduti sui talloni



Entrata in acqua in posizione carpiata

**Materiale:** tappetini, asse galleggiante

# Esercizi modulo tuffi

I tuffi come il salto mortale all'indietro in posizione raggruppata o il tuffo ritornato vanno preparati con cura. Gli esercizi seguenti permettono un apprendimento graduale.

## Salto mortale all'indietro in posizione raggruppata

Premessa: salto in piedi all'indietro teso e raggruppato

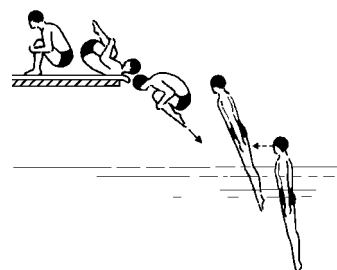
### Esercizi preparatori

#### Dal bordo

- Posizione accovacciata dando la schiena all'acqua, mani sulle tibie, lasciarsi cadere all'indietro e entrare in acqua a «pacchetto».

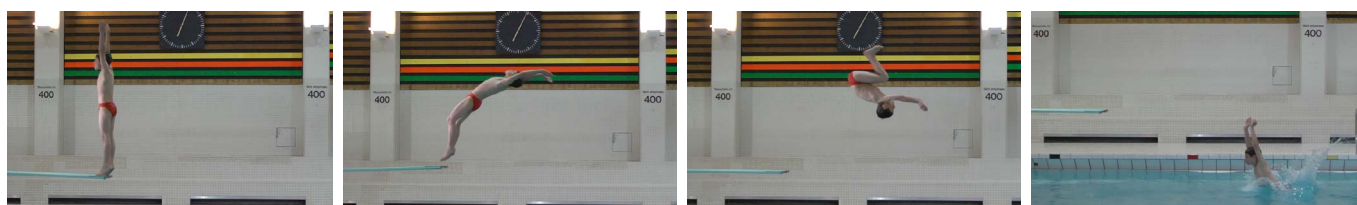
#### Da un metro di altezza

- Posizione raccolta su un tappetino distante circa 80 cm dall'estremità del trampolino, abbracciare con forza le gambe e rotolare all'indietro. Fino al momento dell'entrata in acqua rimanere in posizione raccolta.
- Stesso esercizio ma in posizione raccolta dando la schiena all'acqua. La posizione di partenza rialzata e la trazione delle mani sulle tibie generano una rotazione veloce. Dopo aver superato l'estremità del trampolino ruotando, spingere energicamente le gambe all'indietro verso il basso e tendere la parte superiore del corpo.



**Materiale:** tappetini, asse galleggiante

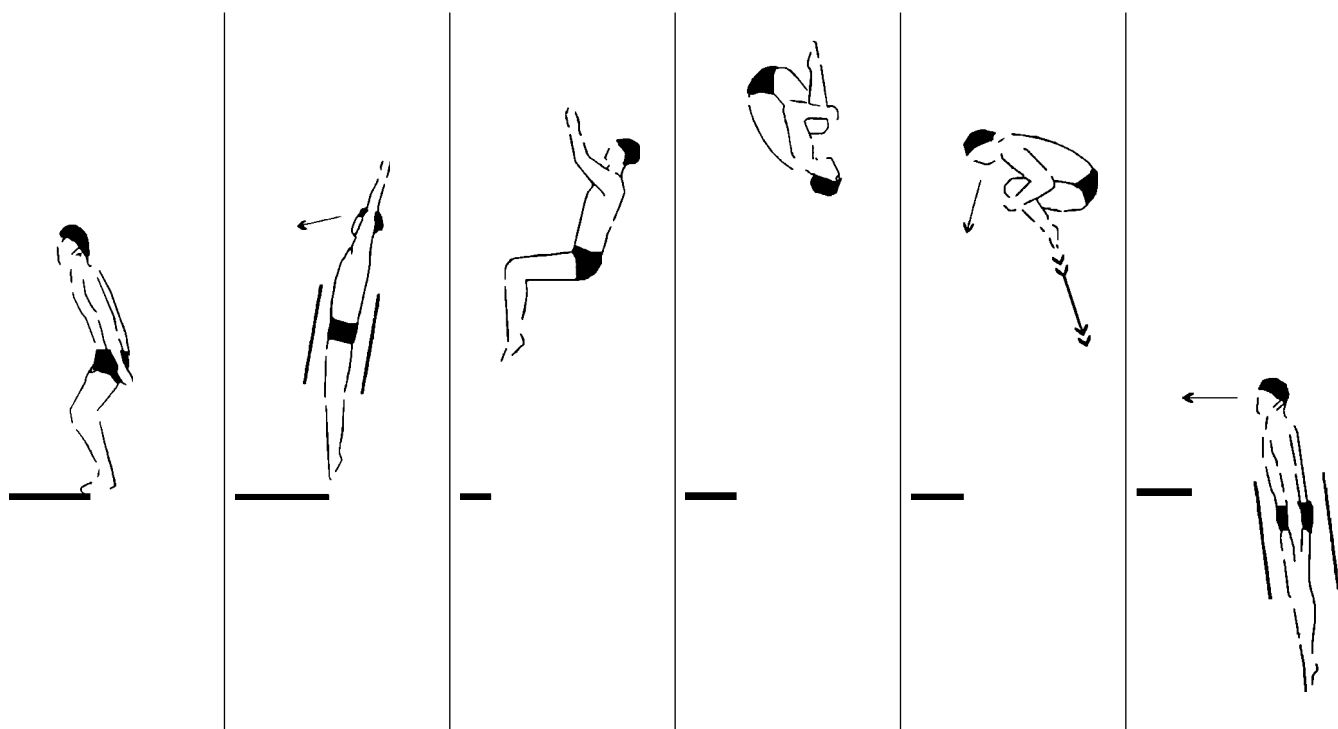
### Forma elementare del salto mortale all'indietro



Braccia tese sopra la testa, lasciarsi cadere, saltare, posizione raccolta.

→ [Filmato](#)

## Forma finale del salto mortale all'indietro



Acqua					
Movimento di sollevamento	Partenza	Stacco	Fase di volo	Apertura	Entrata in acqua
Durante il movimento delle braccia, la parte superiore del corpo rimane eretta (non lasciarsi cadere all'indietro).	Quando ci si stacca dalla tavola il corpo è leggermente teso; la testa rimane dritta e lo sguardo è rivolto verso l'altra estremità del trampolino.	Dopo uno slancio energetico (tendere piedi e ginocchia) tirare le ginocchia verso l'alto, portare la parte superiore del corpo nella posizione di rotazione (senza fare movimenti con la testa).	Il corpo ruota nel punto culminante, abbracciare le tibie e la testa resta sul prolungamento della parte superiore del corpo.	Sguardo rivolto verso l'estremità del trampolino; spingere energicamente le gambe all'indietro e verso il basso; le braccia restano di lato a contatto con il corpo.	Tendere la parte superiore del corpo, sguardo orizzontale, corpo teso e contratto, entrare in acqua e toccare il fondo della piscina.

→ [Filmato](#)

## Tuffo a testa in avanti

Premesse: salto in piedi in avanti e entrata in acqua di testa.

### Esercizi preparatori

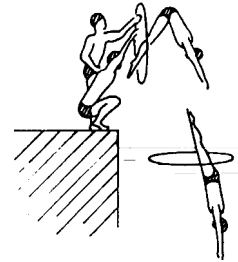
#### Esercizio fuori dall'acqua

Appoggiati ad un cassone o a un gradino, slancio, sollevare il fondoschiena e raggiungere quasi la posizione di stand.

#### Dal bordo

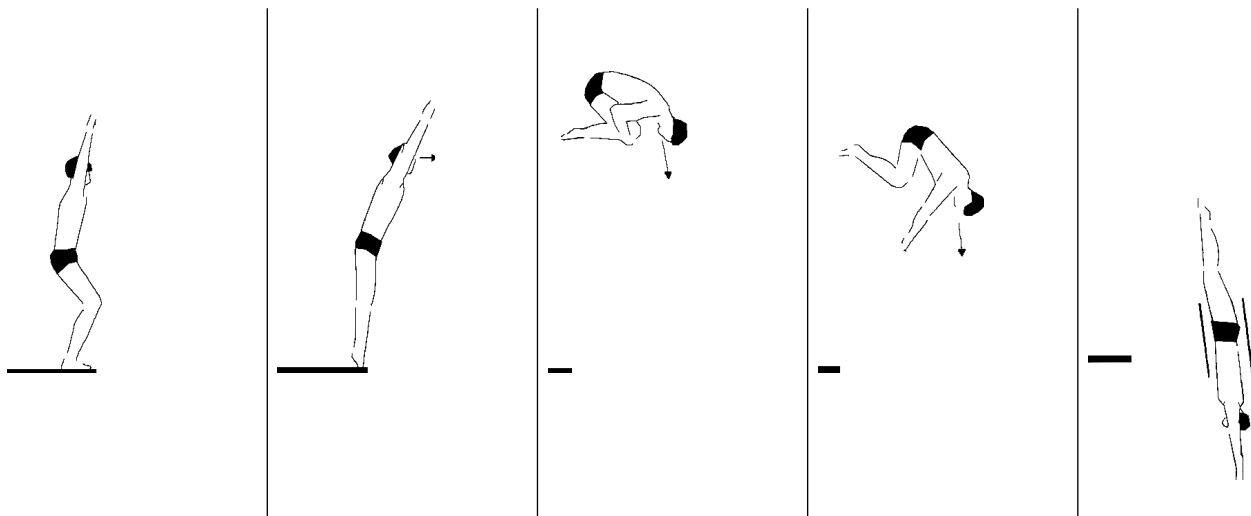
Entrare in acqua da una posizione raccolta con uno slancio, sollevare il fondoschiena, tendere le gambe e saltare dentro un cerchio.

**Materiale:** cerchio



#### Dal trampolino di un metro

Tuffo a testa in avanti in posizione raggruppata partendo dalla posizione in piedi con le braccia tese verso l'alto.



Acqua				
Slancio	Partenza	Stacco	Apertura	Entrata in acqua
Sollevare le braccia sopra la testa prima di tendere completamente la gamba di salto.	Testa eretta, sguardo rivolto in avanti, i piedi e le ginocchia sono tese.	Sollevare il fondoschiena, tirare le gambe verso di sé, le braccia oscillano in avanti verso il basso e abbracciano le gambe. Nel punto culminante il corpo è in posizione raccolta, lo sguardo è rivolto verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Sollevare le braccia lateralmente o in avanti verso l'alto, spingere il corpo verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Corpo teso, le braccia sono in linea con il resto del corpo. La muscolatura è tesa, stringere la testa fra le braccia, entrare in acqua tesi e mantenere la posizione fino al fondo della piscina.

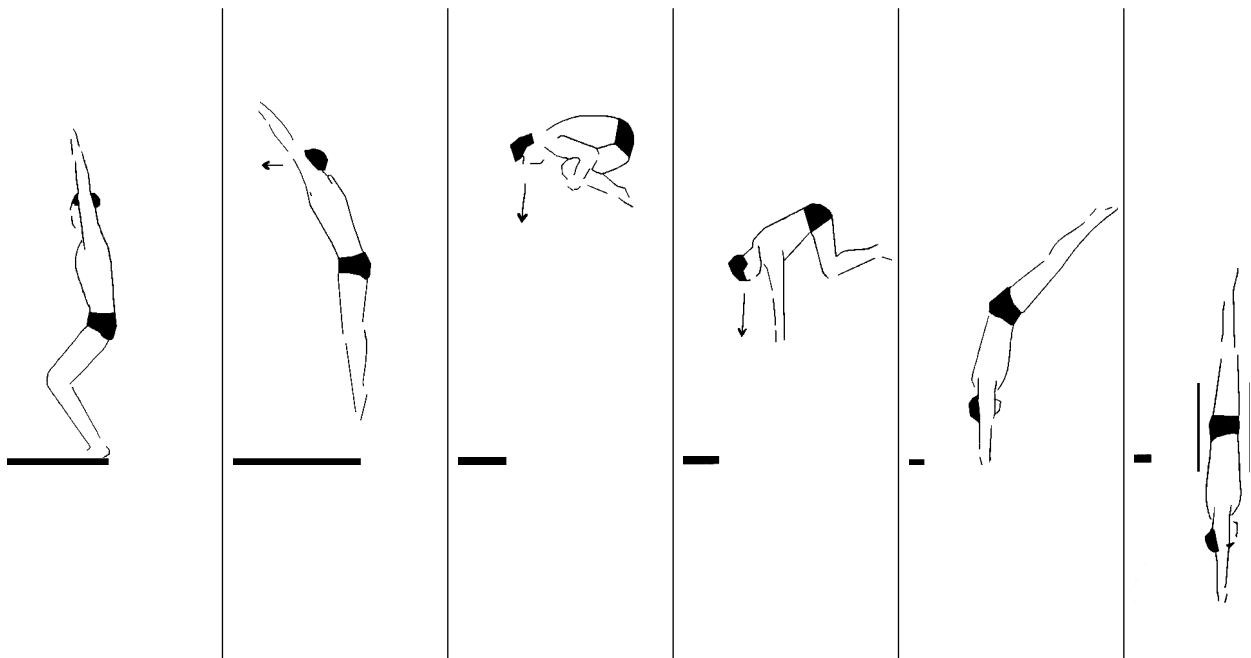
→ [Filmato](#)

## Tuffo ritornato

Premesse: tuffo in piedi in avanti e all'indietro, entrata in acqua di testa, tuffo a testa in avanti dalla posizione in piedi da un metro di altezza.

**Consiglio:** eseguire degli esercizi preparatori del tuffo a testa in avanti (v. pag. 11).

### Tuffo ritornato



Acqua					
Movimento di slancio e partenza	Stacco	Fase di volo	Apertura	Apertura	Entrata in acqua
Tendere le braccia sopra la testa, prima di tendere gambe e piedi. Lo sguardo è rivolto verso l'estremità del trampolino.	Con lo slancio il fondoschiena viene spinto verso l'alto; tirare le braccia in avanti verso il basso per abbracciare le tibie/gambe, incollare i talloni al fondo schiena.	Nel punto culminante, il corpo è in posizione raccolta, abbracciare le tibie con le mani; lo sguardo è rivolto verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Portare le braccia sopra la testa (tese) dal davanti o di lato.	Spingere la parte superiore del corpo verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua, stringere la testa fra le braccia.	Corpo teso, muscolatura contratta, braccia in linea con il resto del corpo, immergersi fino a raggiungere il fondo della piscina.

→ [Filmato](#)

# Come preparare le lezioni

**Quando gli allievi si sono abituati all'acqua e riescono a tendere correttamente il corpo si passa alla tappa successiva, ovvero ai tuffi veri e propri. Ma attenzione: a questo punto non bisogna sottovalutare altri aspetti legati alla preparazione.**

Sono necessarie almeno tre lezioni di 45 minuti per introdurre i tuffi. Nel caso in cui si disponesse di più tempo è possibile ripetere gli esercizi con maggior intensità. Di seguito un esempio:

**Prima lezione:** esercizi in palestra, possibilmente tutti quelli contenuti nel modulo riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua. L'accento è posto sulla tecnica dello slancio, sugli esercizi per l'entrata in acqua di testa e sulla tensione del corpo.

**Materiale:** almeno 5 tappetini      Livello: principianti      Età: tutte

---

**Seconda lezione:** il lavoro di preparazione in palestra permette di assimilare la tecnica e i movimenti dello slancio e dell'entrata in acqua di testa. In questo modo l'esecuzione degli esercizi in acqua risulta facilitata. Dopo 15 minuti di riscaldamento/ripetizione fuori dall'acqua prevederne 30 in acqua. In seguito passare agli slanci dal bordo, poi dal trampolino di un metro dopodiché proporre degli esercizi per allenare l'entrata in acqua (tutti tratti dal modulo di base).

**Materiale:** tappetini, asse galleggiante      Livello: principianti      Età: tutte

---

**Terza lezione:** 10 minuti tratti dal modulo riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua, 15 minuti tratti dal modulo di base seguiti da 20 minuti tratti dal modulo tuffi.

**Materiale:** tappetini, asse galleggiante      Livello: principianti      Età: tutte

---

Dopo la terza lezione è buona regola prepararne un'altra che raggruppi i contenuti di tutti e tre i moduli. Gli allievi passano ai tuffi veri e propri solo quando sono in grado di eseguire alla perfezione tutte le premesse. Procedere troppo in fretta può spingere a commettere degli sbagli.

Dalla pagina 18 di questo fascicolo si trovano degli esempi di lezione che illustrano come preparare il salto mortale all'indietro e il tuffo ritornato. Entrambi i tuffi possono essere introdotti nella terza lezione.

→ [Altre lezioni](#)



# Lezione 1: Preparazione del salto mortale all'indietro (avanzati)

Questa lezione permette di eseguire la forma elementare del salto mortale all'indietro. Gli allievi sono in grado di eseguire uno slancio perfetto ed esercitano il movimento rotatorio per eseguire il mortale all'indietro, aiutati dai segnali acustici.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: 8-15 anni

Livello: avanzati

Livello di apprendimento: applicare

### Obiettivi di apprendimento

- Lavorare sulle premesse del salto mortale all'indietro
- Forma elementare del salto mortale all'indietro dal trampolino di un metro

### Descrizione degli esercizi

Gli esercizi di questa lezione e la loro descrizione sono disponibili su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Modulo riscaldamento	10' Ginnastica dei piedi	→ Pagina 7	Tappetini
	Burattino con varianti	→ Pagina 7	Tappetini
	Tuffo in piedi all'indietro	→ Pagina 6	Tappetini
	Esercizi di tensione	→ Pagina 8	Tappetini
	Reazione/velocità: esercizi per allenare l'entrata in acqua	→ Pagina 9	Tappetini
Modulo di base	15' Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	
	Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e con oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	
	Tuffo in piedi in avanti teso dal trampolino di un metro senza slancio e senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
	Tuffo in piedi all'indietro teso dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
	Tuffo in piedi all'indietro in posizione raccolta dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
	Caduta/Tuffo all'indietro con il corpo teso	→ Pagina 11	Trampolino di un metro
Modulo tuffi	20' Ruotare all'indietro da seduti dal trampolino di un metro, rimanere in posizione raccolta fino al momento in cui si entra in acqua	→ Pagina 12	Tappetini, trampolino di un metro
	Ruotare all'indietro dalla posizione accovacciata dal trampolino di un metro, entrare in acqua col corpo teso. In un primo tempo tendere il corpo al segnale del monitore, poi eseguire l'esercizio da soli	→ Pagina 12	Trampolino di un metro
	Forma elementare del mortale all'indietro senza movimento di slancio, braccia tese sopra la testa. Aiutare con segnali acustici: lasciarsi cadere leggermente all'indietro, slancio, posizione raccolta, tendere il corpo. In seguito senza segnali acustici	→ Pagina 12	Trampolino di un metro

# Lezione 2: Tuffo ritornato (avanzati)

Durante questa lezione gli allievi eseguono la forma elementare del tuffo ritornato. Si tuffano in piedi in avanti e all'indietro, entrano in acqua di testa e realizzano un tuffo a testa (in piedi) dal trampolino di un metro.

## Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Età: 8-15 anni

Livello scolastico: scuola elementare, scuola media livello I

Livello: avanzati

Livello di apprendimento: applicare

## Obiettivi di apprendimento

- Lavorare sulle premesse del tuffo ritornato
- Eseguire la forma elementare del tuffo ritornato dal trampolino di un metro

## Descrizione degli esercizi

Gli esercizi di questa lezione e la loro descrizione sono disponibili su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch).

	Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale	
Modulo riscaldamento	10'	Ginnastica dei piedi	→ Pagina 7	Tappetini
		Burattino con varianti	→ Pagina 7	Tappetini
		Tuffo in piedi all'indietro	→ Pagina 7	Tappetini
		Esercizi di tensione	→ Pagina 8	Tappetini
		Reazione/velocità: esercizi per allenare l'entrata in acqua	→ Pagina 11	Tappetini
Modulo di base	15'	Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Asse galleggiante
		Tuffo in piedi in avanti teso dal bordo senza slancio e con oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	
		Tuffo in piedi in avanti teso dal trampolino di un metro senza slancio e senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi all'indietro teso dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
		Tuffo in piedi raggruppato all'indietro dal trampolino di un metro senza oscillazione delle braccia	→ Pagina 10	Trampolino di un metro
		Caduta all'indietro dall'asse galleggiante/esercizio di entrata in acqua con asse galleggiante	→ Pagina 11	Asse galleggiante
		Esercizio di entrata in acqua dalla posizione inclinata dal bordo/dal trampolino di un metro	→ Pagina 11	Trampolino di un metro
Modulo tuffi	20'	Appoggiarsi con le mani su un gradino, slancio e sollevare il fondoschiena quasi fino a raggiungere la posizione di stand	→ Pagina 14	
		Salto acrobatico dalla posizione accovacciata con slancio, sollevare il fondoschiena, tendere le gambe e tuffarsi attraverso due cerchi	→ Pagina 14	Cerchi
		Tuffo a testa in avanti senza slancio e senza oscillazione delle braccia ma con le braccia tese verso l'alto	→ Pagina 14	Trampolino di un metro
		Forma elementare del tuffo ritornato senza movimento di slancio con le braccia tese verso l'alto	→ Pagina 15	Trampolino di un metro

# Informazioni

## Bibliografia

- Bovi, G. Bovi F. (2001). [Un tuffo nella pluralità: l'educazione acquatica come processo di formazione consapevole della personalità del fanciullo](#). Roma: Società stampa sportiva

## Link

- [Basi dei tuffi](#)
- [upi: Controllo della sicurezza in acqua CSA](#)

## Test

- [Test svizzeri di tuffi 1-4](#)
- [Test svizzeri di tuffi 5-8](#)

## Filmati

I filmati di questo tema del mese sono disponibili sul canale YouTube di [mobilesport.ch](#).

Partner	Impressum
 ASEF	<b>Editore</b> Ufficio federale dello sport UFSPPO 2532 Macolin
 upi	<b>Autore</b> Lorenz Geissbühler
 swiss olympic	<b>Redazione</b> mobilesport.ch
	<b>Foto</b> Ulrich Känzig, Media didattici SUFSM
	<b>Video</b> René Hagi, Matthias Zurbriggen, Media didattici SUFSM
	<b>Layout</b> Media didattici SUFSM