

Tuffi – Riscaldamento: Burattino

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

Burattino classico: braccia in alto, gambe divaricate e poi chiuse.
Ripetere più volte.

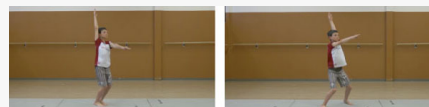


Varianti

Più difficile

Gambe di lato, braccia davanti alla testa

Gambe in avanti/indietro,
braccia di lato



Altre forme (filmati)

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

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

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP