

Tuffi: 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.

Tuffi: Lezione 2 – Tuffo ritornato (avanzati)



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO