

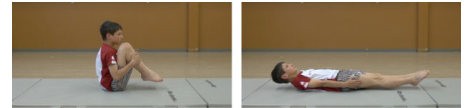
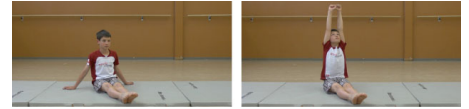
Tuffi – Riscaldamento: Reazione e velocità

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.

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 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.



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO