

# Tuffi – Salti: Forma elementare salto mortale all'indietro in posizione raggruppata

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.

## Esercizi preparatori

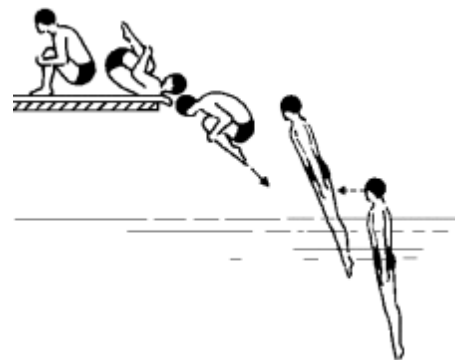
### Dal bordo

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

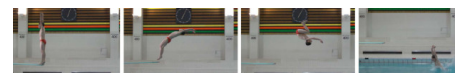
Posizione raccolta su un tappetino distante circa 80 cm dall'estremità del trampolino, abbracciare con forza le gambe e rotolare all'indietro. Fino al momento dell'entrata in acqua rimanere in posizione raccolta.

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.



## Forma elementare del salto mortale all'indietro

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



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO