

## Tuffi: Forti emozioni estive

Ai bambini e ai giovani le sensazioni forti piacciono molto. E i tuffi sono evoluzioni che regalano questo tipo di emozioni. 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, ruotare per poi immergersi nell'acqua sono sensazioni bellissime.



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

### 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.

## Prima di lanciarsi nel vuoto

- [Misure di sicurezza](#)
- [Posizione del corpo e delle mani](#)

## Per chi comincia

- [Modulo 1: Riscaldamento/allenamento fuori dall'acqua](#)
- [Modulo 2: Basi \(slancio/entrata in acqua\)](#)
- [Modulo 3: Salti](#)

## Per i più bravi

- [Preparazione del salto mortale all'indietro](#)
- [Preparazione del tuffo ritornato](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO