Tuffi – Riscaldamento: Allenamento fuori dall'acqua

Un riscaldamento o allenamento fuori dall'acqua può essere eseguito anche in palestra. Le idee per allenare i tuffi non mancano.

Tutti gli esercizi possono essere eseguiti sotto forma di preparazione in palestra. Una soluzione che offre molteplici vantaggi, poiché in palestra si ha più spazio per muoversi e, una volta in piscina, si mette subito in pratica ciò che si è appreso.

Se in piscina lo spazio a disposizione fuori dall'acqua dovesse essere limitato, si consiglia di optare per esercizi di riscaldamento come **il burattino** , **esercizi di tensione** o per una **ginnastica dei piedi**.

Corridoio di tappetini

Un piccolo corridoio composto di almeno 5 tappetini uniti gli uni agli altri è ideale per la fase di riscaldamento e per eseguire esercizi di coordinazione e di tensione. Nel caso in cui non ci fossero tappetini a disposizione gli esercizi possono essere eseguiti anche sul pavimento.

Esempi e varianti

- Correre in avanti e indietro
- Correre incrociando le braccia
- Correre di lato incrociando le gambe
- Correre toccando il fondoschiena con i talloni
- Correre sollevando le gambe in avanti

- **Saltellare sollevando le braccia in avanti** (con filmato)
- Saltellare di lato sollevando le braccia in avanti
- **Saltare a gambe unite in avanti. Mani sui fianch** (con filmato)

- Saltare a gambe unite all'indietro. Mani sui fianchi
- Saltare a gambe unite in avanti/indietro con una mezza rotazione. Mani sui fianchi
- Capriola in avanti con salto teso
- Tre capriole consecutive in avanti
- Capriola all'indietro

- **Ruotare lateralmente tendendo il corpo, le braccia e le gambe non toccano mai il pavimento** (con filmato)

Materiale: 3–6 tappetini

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO