

Tuffi: Preparazione del salto mortale all'indietro

I tuffi, come il salto mortale all'indietro raggruppato, devono essere insegnati in modo progressivo. I seguenti contenuti si prestano allo scopo.

I due esercizi e la lezione proposti di seguito permettono di eseguire la forma elementare del salto mortale all'indietro. Gli allievi sono in grado di eseguire uno slancio perfetto ed esercitano il movimento rotatorio per eseguire il mortale all'indietro, aiutati dai segnali acustici.



- Esercizio: [salto mortale all'indietro raggruppato](#) (forma elementare)
- Esercizio: [salto mortale all'indietro](#) (forma finale)
- Lezione: [preparazione del salto mortale all'indietro](#) (avanzati)

Esercizi preparatori

- [Modulo di base](#) (slancio/entrata in acqua)

Aiuti

- [Informazioni didattico-metodologiche](#)
- [Posizione del corpo e delle mani](#)
- [Aiuti acustici e visivi durante il tuffo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO