

Tuffi – Riscaldamento: Ginnastica dei piedi

I piedi e le caviglie assumono un ruolo chiave nel movimento di slancio. Un riscaldamento intensivo è dunque di fondamentale importanza.

Tutti gli esercizi vanno svolti in posizione raggruppata.

Disegnare dei cerchi con i piedi (nello stesso senso/senso contrario)

Toccare il suolo alternando talloni e punte dei piedi.

Toccare il suolo con il tallone di un piede e con la punta dell'altro piede.

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO