

Tuffi – Riscaldamento: Tensione

Una buona tensione del corpo è importante per riuscire un'entrata in acqua perfetta e senza spruzzi.

Una buona tensione del corpo è importante per riuscire un'entrata in acqua perfetta e senza spruzzi.



Varianti

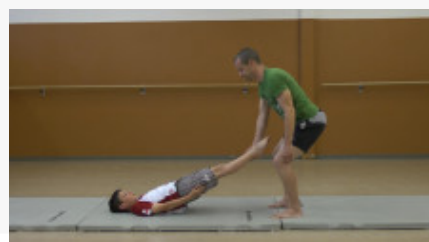
Più facile

Lo stesso esercizio svolto in piedi.



Più difficile

- Scuotere leggermente e/o tenere una sola gamba.
- Stesso esercizio ma in posizione di appoggio frontale..
- Pancia all'insù.



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO