

Tuffi: Lezione 1 – Preparazione del salto mortale all'indietro

Questa lezione permette 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.

Tuffi: Lezione 1 – Preparazione del salto mortale all'indietro



Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO