

## G+S-Kids – Tuffi: Lezione 1 – «Entrata con i piedi»

In questa lezione si allenano i tuffi in piedi con le braccia tese in alto. L'accento è posto sulla coordinazione e la tensione completa del corpo.



G+S-Kids – Tuffi: Lezione 1 – «Entrata con i piedi»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**