

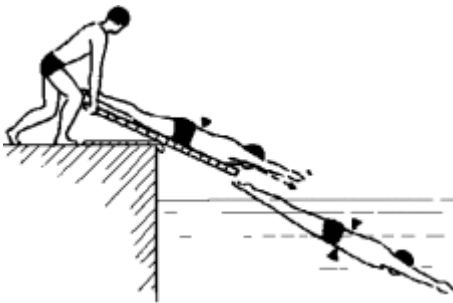
## Tuffi – Basi: Slancio e entrata in acqua

I tre esercizi presentati di seguito servono per allenare l'entrata in acqua di testa. Gli allievi devono assumere diverse posizioni di slancio.

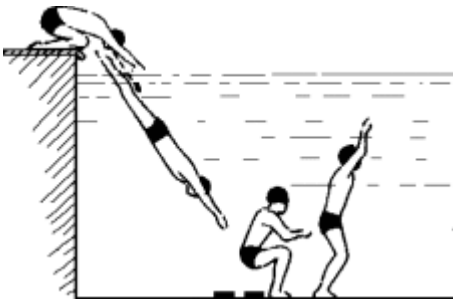
L'entrata in acqua di testa va insegnata e allenata in modo preciso. L'importante è ricordarsi sempre dei tre punti principali (Misure di sicurezza «Entrata in acqua di testa») e mantenere una posizione delle mani corretta.

Entrata in acqua a freccia (tendere il corpo durante la scivolata in acqua e «sbirciare» in direzione delle mani).

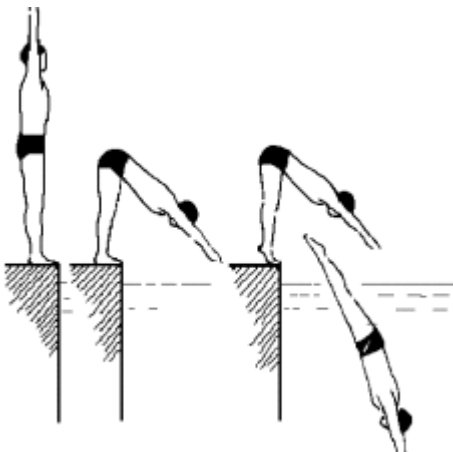
### Entrata in acqua dall'asse galleggiante



### Entrata in acqua da seduti sui talloni



### Entrata in acqua in posizione carpiata



Materiale: tappetini, asse galleggiante

---

Fonte: [G+S-Kids – Tuffi: Basi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**