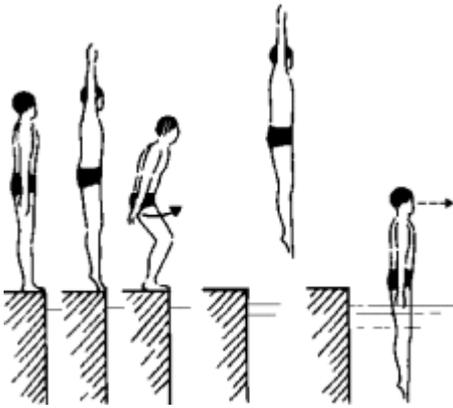


## Tuffi – Basi: Tuffo in piedi in avanti

Solo pochi secondi separano la fase di slancio dall'entrata in acqua. I movimenti vanno dunque eseguiti velocemente e bisogna reagire rapidamente ai segnali esterni.



### Esercizi fuori dall'acqua

- Tuffo in piedi: esercitare il movimento di slancio a partire dalle gambe («in alto-in basso-tuffo») senza il movimento delle braccia (braccia accanto al corpo o tese sopra la testa).
- Idem come sopra, con slancio delle braccia: abbassare lateralmente le braccia tese verso l'alto, rialzarle dal davanti e portarle sopra la testa tese.
- Idem come sopra, con slancio completo.
- Tuffi in piedi
  - dal bordo
  - dal trampolino e dalla piattaforma

### Varianti

#### Più difficile

- tuffo in piedi in avanti raggruppato
- tuffo in avanti carpiato

Fonte: [G+S: Le basi dei tuffi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**