Tuffi – Salti: Tuffo ritornato

Questo esercizio necessita di un'introduzione accurata. Gli allievi si danno lo slancio su un trampolino da un metro con la schiena rivolta verso l'acqua.

Per eseguire il tuffo ritornato gli allievi devono riuscire ad eseguire perfettamente il tuffo in piedi in avanti e all'indietro, l'entrata in acqua di testa e il tuffo a testa in avanti dalla posizione in piedi da un metro di altezza.

Consiglio: eseguire degli esercizi preparatori del tuffo a testa in avanti

---

Fonte: G+S-Kids – Tuffi: Basi

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO