

# Tuffi – Salti: Tuffo a testa in avanti

Gli esercizi mostrano come va preparato il tuffo a testa dal bordo della piscina e dal trampolino di un metro. La sequenza di immagini invece illustra ogni tappa, mentre il filmato il tuffo nella sua forma finale.

Il tuffo a testa andrebbe eseguito quando gli allievi riescono a svolgere perfettamente i tuffi in piedi e l'entrata in acqua di testa.

## Esercizi preparatori

### Esercizio fuori dall'acqua



Appoggiati ad un cassone o a un gradino, slancio, sollevare il fondoschiena e raggiungere quasi la posizione di stand.

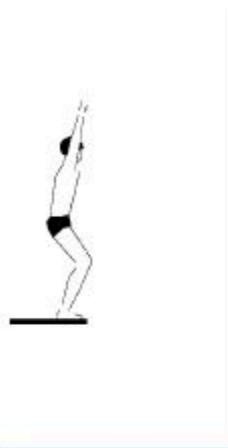
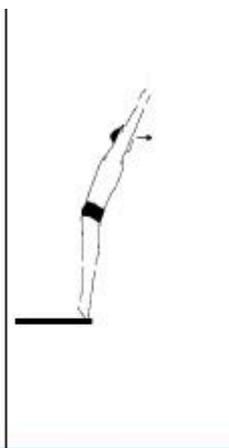
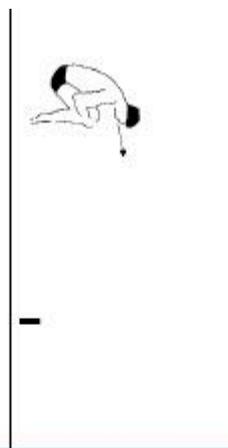
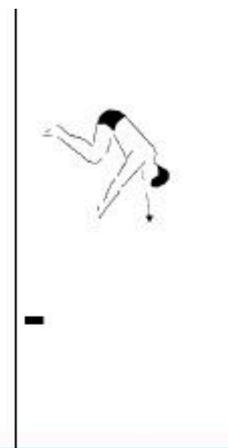
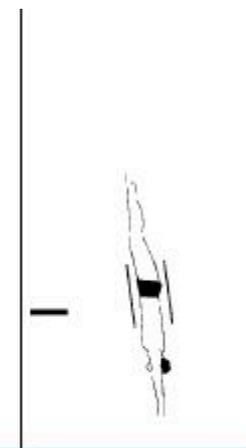
Dal bordo

Entrare in acqua da una posizione raccolta con uno slancio, sollevare il fondoschiena, tendere le gambe e saltare dentro un cerchio.

Materiale: cerchio

## Dal trampolino di un metro

Tuffo a testa in avanti in posizione raggruppata partendo dalla posizione in piedi con le braccia tese verso l'alto.

Acqua				
				
<b>Slancio</b>	<b>Partenza</b>	<b>Stacco</b>	<b>Apertura</b>	<b>Entrata in acqua</b>
Sollevere le braccia sopra la testa prima di tendere completamente la gamba di salto.	Testa eretta, sguardo rivolto in avanti, i piedi e le ginocchia sono tese.	Sollevere il fondoschiena, tirare le gambe verso di sé, le braccia oscillano in avanti verso il basso e abbracciano le gambe. Nel punto culminante il corpo è in posizione raccolta, lo sguardo è rivolto verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Sollevere le braccia lateralmente o in avanti verso l'alto, spingere il corpo verso il punto in cui avverrà l'entrata in acqua.	Corpo teso, le braccia sono in linea con il resto del corpo. La muscolatura è tesa, stringere la testa fra le braccia, entrare in acqua tesi e mantenere la posizione fino al fondo della piscina.

Fonte: [G+S-Kids - Tuffi: Basi](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO