

Tuffi – Forme di base del movimento in acqua: Scivolare, slittare – Scivolo

I bambini sperimentano scivolate e slittamenti e allenano in maniera ludica l'ingresso in acqua.

Il bambino è sdraiato sulla tavola in posizione prona o supina, con la testa in avanti. Tiene le braccia tese unite sopra la testa, come prolungamento del corpo, sguardo in direzione delle mani. Le gambe sono tese e chiuse, punte dei piedi rivolte verso il basso.

Varianti

- Con i piedi in avanti in posizione supina e le braccia lungo il corpo
- Entrare in acqua di testa con braccia chiuse sopra la testa
- Eseguire l'esercizio in posizione prona e supina

più difficile

- Iniziare da seduti, con le gambe unite e tese
- In posizione prona, tenere le gambe tese e unite con una spugna o un pullbuoy nel mezzo, braccia distese sopra la testa, mani unite e sguardo rivolto verso l'acqua (posizione di ingresso in acqua); in seguito divaricare leggermente le braccia e poco prima di immergersi portarle in posizione di ingresso in acqua
- In posizione supina, tenere le gambe tese e unite con una spugna o un pullbuoy nel mezzo, braccia distese sopra la testa, sguardo rivolto verso l'acqua (posizione di ingresso in acqua); in seguito portare le braccia dalla posizione raggruppata alla fase di ingresso in acqua (corpo e braccia tese sopra la testa e mani unite)
- Aumentare l'inclinazione della tavola

Materiale: Pullbuoy, spugna, straccio, tubo da piscina

Altre Forme di base del movimento scivolare, slittare

- [Onda del delfino](#)

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO