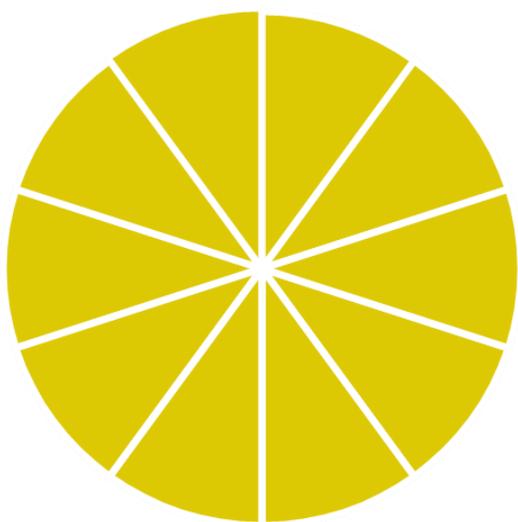


Tuffi: Forme di base del movimento

Le forme di base del movimento sono molto importanti affinché bambini e giovani possano svilupparsi in maniera completa e acquisiscano abilità sportive versatili. Dai un'occhiata a mobilesport.ch e fatti ispirare delle numerose forme di allenamento interdisciplinari facenti capo alle forme di base del movimento.



Forme di base del movimento

- ▶ **Correre, saltare**
- ▶ **Stare in equilibrio**
- ▶ **Rotolare, ruotare**
- ▶ Arrampicarsi,
stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ **Scivolare, slittare**
- ▶ Altre forme

Ad esempio: correre e saltare costituiscono un fondamento importante di numerose discipline sportive. Trasmettono la percezione e il controllo del movimento. Inoltre, consentono ai bambini di allenare la resistenza, la velocità e l'esplosività. Corse e salti intensi generano carichi importanti, accrescendo nel contempo la resistenza dell'apparato motorio, con conseguente prevenzione degli infortuni nel tempo.

Tuffi – Esercizi: Forme di base del movimento

- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Rotolare, ruotare
- Scivolare, slittare

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO