

Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi con piacere e sicurezza in acqua e attorno all'acqua

L'approccio gioioso e sicuro con l'elemento acqua costituisce la base di tutti gli sport natatori, quindi anche dei tuffi. Bambini e giovani dovrebbero sperimentare l'acqua in modo versatile e ludico e in un contesto sicuro. Dovrebbero imparare a muoversi in acqua e attorno all'acqua con sicurezza e autodeterminazione. Solo in questo modo rimarranno fedeli a lungo agli sport natatori come i tuffi.

Nuotare in tandem

I tuffatori si muovono con piacere in acqua. Costruiscono un rapporto positivo con l'elemento acqua.

Due bambini formano un tandem. Chi nuota davanti, esegue solo la bracciata, chi nuota dietro, si tiene alle caviglie del compagno e avanza solo con la battuta di gambe.

Variante

- Chi nuota dietro si tiene con una sola mano al piede del bambino davanti e tiene il braccio libero passivo o crea una spinta aggiuntiva.

più difficile

- Più di due tuffatori insieme
 - Nuotare in più stili
 - Combinare gli stili
 - Aggiungere forme di nuoto coordinative
-

Carta, forbice, sasso

I tuffatori si divertono insieme in acqua. Costruiscono un rapporto positivo con l'acqua e, immergendosi ed emergendo, imparano a muoversi con sicurezza.

Due nuotatori svolgono un percorso stabilito fianco a fianco nell'acqua poco profonda. Dopo tre passi si immergono mantenendo gli occhi al di sopra dell'acqua. Giocano a carta, forbice, sasso, dopodiché emergono e fanno altri tre passi.

Alla fine del percorso, chi ha vinto più volte?

Varianti

- Giocare stando su una sola gamba
- Immergersi del tutto e giocare a carta, forbice, sasso

più difficile

- I bambini nuotano lungo il percorso prestabilito e a ogni seconda respirazione giocano a carta, forbice, sasso
- In bambino in acqua e l'altro salta dal bordo della piscina indicando un segno
- Entrambi i bambini saltano dal bordo della piscina indicando un segno

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO