

# Tuffi – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Ruotare in modo armonico e controllato

I buoni tuffatori eseguono rotazioni armoniose e controllate a terra, in acqua e in aria. Rotazioni attorno a tutti gli assi del corpo, di cui variano abilmente la velocità e da cui scaturiscono movimenti controllati e precisi. Maggiore è la padronanza di questi aspetti, meglio riusciranno le rotazioni multiple e combinate.

## Rotolare i tronchi

I tuffatori sperimentano svariati movimenti rotatori a terra.



Su un tappetino, un bambino ruota attorno al proprio asse longitudinale con braccia e gambe tese.

## Varianti

- Ruotare a destra e a sinistra
- Tenere una spugna tra le ginocchia, i piedi o le mani
- Avviare o bloccare la rotazione al segnale acustico
- Diversi bambini eseguono rotazioni sincronizzate

## più difficile

- Appoggiare i tappetini sulla panca
- Ruotare su una superfi cie inclinata

- Tra le diverse rotazioni a gambe tese o fl esse, accovacciarsi rapidamente in posizione supina

**Osservazione:** Controlla che i tuffatori distendano il più possibile il corpo per avviare la rotazione con i piedi.

**Materiale:** Tappetini, panca

---

## Capriole avanti e indietro

I tuffatori imparano a ruotare a terra in modo controllato.

Circuito: su diverse postazioni (ad es. trampolino, pertiche, anelli), i bambini eseguono rotazioni avanti e indietro lungo l'asse trasversale.

### Varianti

- Variare la superficie d'appoggio e l'altezza degli attrezzi
- Variare la posizione delle gambe
- Variare la velocità

### più difficile

- Eseguire rotazioni multiple

**Osservazione:** Ricorda che la giusta posizione delle mani scarica la colonna vertebrale. Il busto rimane sempre arcuato così che la rotazione avvenga in modo armonico.

**Materiale:** Tappetini, panche, cassoni svedesi, mini trampolino, sbarra, anelli, pertiche, superfici inclinate

---

## Rotolare e ruotare

I tuffatori imparano a ruotare e rotolare in svariati modi in acqua e a eseguire i movimenti in modo armonico e controllato.

Da una posizione inginocchiata, seduta o in piedi, i tuffatori fanno una capriola sopra un tappetino dal bordo della vasca in acqua.

### Varianti

- Al segnale iniziare la capriola
- Eseguire una rotazione all'indietro o lateralmente

### più difficile

- Senza tappetino
- Partire dal bordo della piscina
- Capriola in avanti o all'indietro su un tappeto davanti al bordo della vasca proteso nell'acqua
- Capriola in avanti o all'indietro su una tavoletta protesa nell'acqua
- Due capriole consecutive: la prima sul terreno e la seconda in acqua
- Tuffo avanti raggruppato (salto mortale)

- Tuffo avanti raggruppato (salto mortale) con breve rincorsa dal trampolino
- Tuffo avanti raggruppato (salto mortale) con pre-salto di partenza

**Osservazione:** Se i tuffatori eseguono l'esercizio senza tappetino, controlla che entrino in acqua a una distanza sufficiente dal bordo della vasca.

**Materiale:** Tappetini

---

Fonte: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**