

## Posizione del corpo e delle mani

Nei tuffi è indispensabile possedere una buona tecnica. Di seguito alcune informazioni importanti sulla posizione del corpo e delle mani.

### Posizioni del corpo

Nei tuffi esistono tre posizioni del corpo. I filmati parlano da soli:



**Raggruppato:** la posizione più compatta che permette di ruotare più velocemente (ad esempio durante il salto mortale).



**Carpiato:** il corpo è flesso solo fino all'altezza delle anche.



**Teso:** durante il tuffo il corpo resta completamente teso.

### Posizione delle mani

Per i tuffi a testa le mani possono essere posizionate in due modi. L'importante è che siano unite saldamente per riuscire a sopportare la pressione generata dall'entrata in acqua.



**Pugni chiusi, un pollice chiuso nel palmo dell'altra mano:** posizione adatta per i principianti, è semplice da eseguire e protegge i polsi.



**Mani poste l'una sull'altra:** posizione adatta per gli avanzati, permette un'entrata in acqua senza sollevare spruzzi durante le gare di tuffi.