

Zeitschrift:	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	10 (1954)
Heft:	4
Rubrik:	Nuoto e tuffi per principianti

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

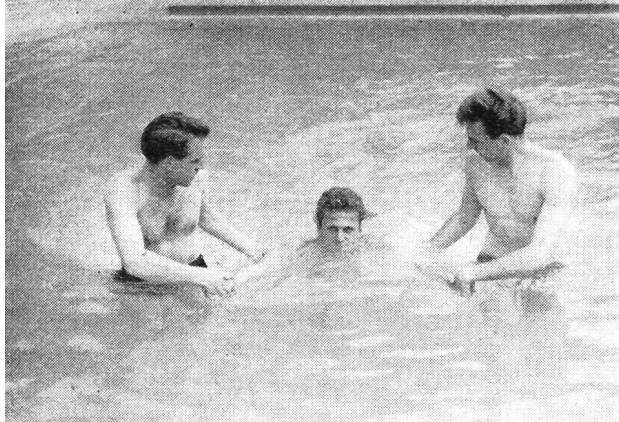
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

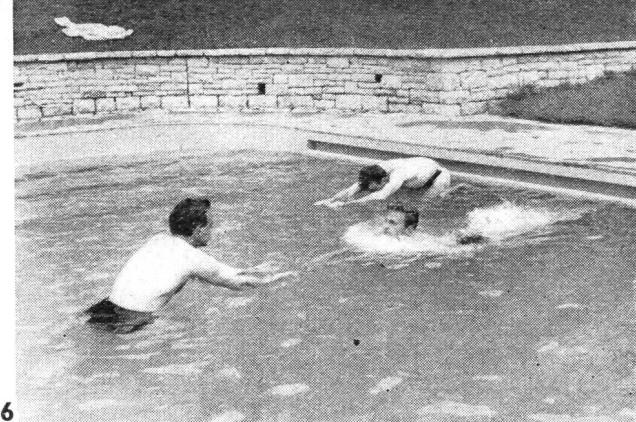
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



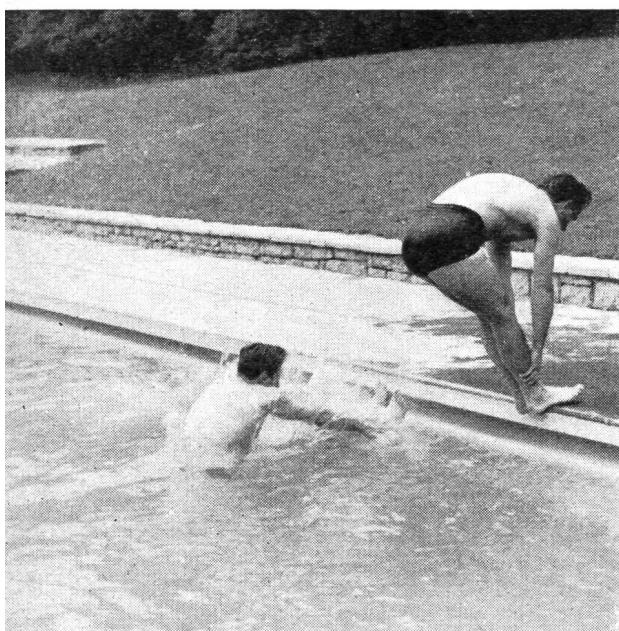
2



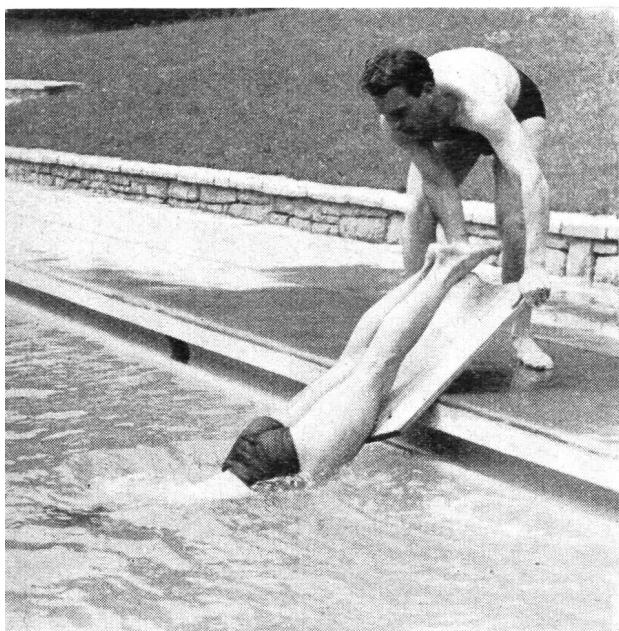
6

NUOTO E TUFFI

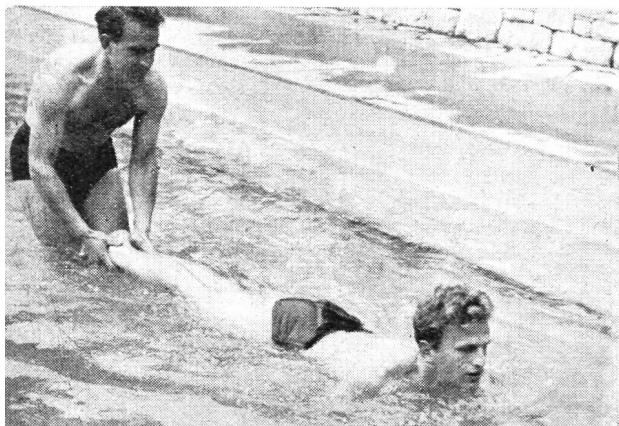
di Alex Baer - Suggerimenti



23



25



12



15

Importante: L'allievo che si trova sott'acqua

Premessa: tutti gli esercizi di familiarizzazione con l'acqua, sotto forma di giochi e di allenamento gionoso sono stati fatti; l'allievo ha gettato la «paura» al vento e dimostra piacere all'acqua.

Scopo di questo insegnamento per principianti: acquisizione da parte degli allievi del cosiddetto «sentimento del galleggiamento».

Il **maestro** deve procedere con molta pazienza, senso persuasivo e amore. Tutte le forme di costrizione sono sbagliate.

La **successione** degli esercizi procede lenta ma sicura.

Gli esercizi:

La posizione di galleggiamento

1. **appoggio bocconi** nell'acqua bassa:
— soffiare spingendo innanzi un battellino di carta

— sospingere innanzi una palla con la testa
— i due esercizi sotto forma di staffetta.

2. **rimorchiatori** a tre o a due:
— sul ventre
— sul dorso (presa alla nuca).

3. **l'uomo morto:** dalla posizione seduta sospingersi all'orizzontale cercando di mantenersi alla superficie.

4. **asse:** numero uno s'adagia sul dorso a gambe divaricate; numero due lo afferra alle caviglie e lo tira in avanti.

5. **salto del pesce:** raggomitolarsi e quindi spiccare successivi salti scivolando orizzontalmente sull'acqua.

6. **la freccia:**
— dalla parete: spingersi via e scivolare quindi a corpo teso, braccia tese avanti, mani riunite, a protezione della testa: un compagno si mette a un paio di metri quale aiuto
— la stessa cosa, senza aiuto: dapprima in direzione di una scala o della parete, quindi verso il centro della vasca
— chi va più lontano?

7. **la freccia sul dorso:**
— dapprima con l'aiuto: tener il camerata sotto le ascelle
— senz'aiuto «remando» leggermente con le mani.

8. **Torpedine.** Con una poderosa presa di slancio spingere l'allievo verso la parete. Gli allievi in colonna per uno: aumentare gradatamente la distanza. La stessa cosa con due propulsori che afferrano le mani del camerata sott'acqua e lanciano quindi la «torpedine» innanzi.

9. **Cambiamento** di poggio bocconi a

10. **Le foche** strecce biamenti di fronna vertebrale
Importante: chi see il «salvagen

La rana

11. **Il lavoro delle g**
— l'esercizio a

— idem, dalla p arriva ai fia
— idem, dalla p bocconi a un

12. Il maestro «cond dell'allievo. Può allievo. Controlla

13. Movimento delle braccia, rispettiv

14. **Freccia**, braccia gambe.

15. Idem coll'ausilio

16. **Lavoro delle bra**

— esercizio a s leggermente i
— idem nell'acq
— idem, marcia

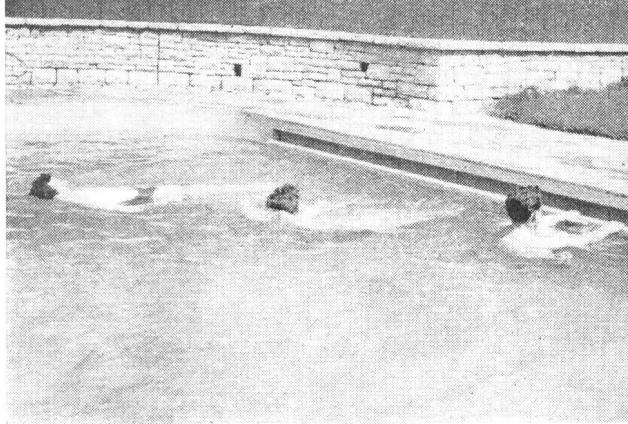
17. dalla **posizione** «s

18. Nella **posizione d** maestro:

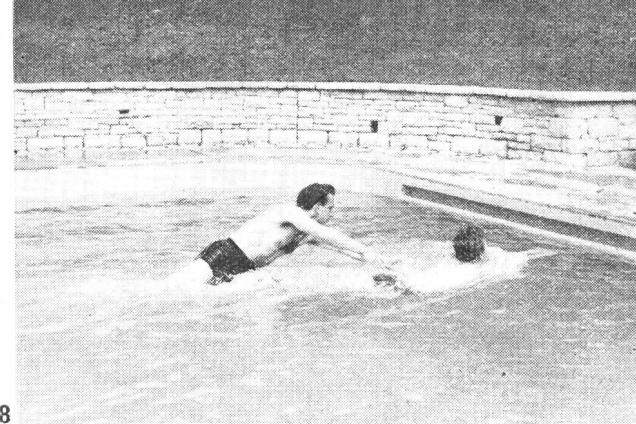
— tenere l'allie ni) e «condur — tenersi orizz canaletti: mo — tenere l'allie vimento delle — freccia avanti — movimento de le gambe una

19. **Coordinazione:**

— aiutare come dall'appoggio te lo stesso — tenere l'allie il ventre — tenere col palo dalla freccia, un movimento coordinato; id Dapprima una



7



8

PER PRINCIPIANTI

zioni sul «come si potrebbe fare»

ne; dalla posizione appoggio dorsale, equa con repentina camminata sull'asse della corona profondamente sostituita

alla posizione normale di piedi nell'acqua che sul ventre con appoggio movimenti delle gambe essere sostituito da un «strisciando» avanti, a mani, posate sul fondo. Tese avanti: lavoro di che viene sospinto in

la posizione. Il tronco manzi, corpo piegato avanti, movimento delle braccia, fiammento, con l'aiuto del ginocchio (a cavalcaccia, ganciandosi coi piedi ai bracci, ambo - sospingerlo; movimento delle braccia, tenendo chiuse fra

pio 8 diminuire gradatamente a braccia riunite sotto mano sotto il ventre, direzione la parete: di braccia e gambe, il centro-vasca. ato quindi diverse.

essere controllato fino a quando riappare alla superficie

20. **Inspirare** alzando la testa - espirare sott'acqua. **Importante:** Sin dall'inizio esigere una buona respirazione: a uno inspirare a due espirare.

I tuffi

21. **Tuffo sui piedi:**

- il maestro si trova in acqua: «tuffati verso di me!». I più paurosi ti prende per mano
- dalla posizione seduta sul bordo della vasca. Il maestro si mette dietro e solleva l'allievo sotto le ascelle lasciandolo cadere in acqua; aumentare gradatamente l'altezza; per finire l'allievo si tuffa da solo
- tuffo sui piedi con rincorsa.

22. **Tuffi allegri:**

- il pacchetto
- salto in lungo
- salto del montone (nessuno deve spingere il montone in acqua)
- tuffi umoristici.

23. **Caduta indietro:**

- gambe completamente tese, le mani afferrano le caviglie
- tutti gli allievi si trovano allineati sul bordo della vasca, caduta all'indietro come sopra uno dopo l'altro; il prossimo parte quando l'altro sta entrando in acqua (molto bello a vedersi).

24. **Tuffo di testa:**

- freccia aumentando gradatamente la profondità d'immersione
- freccia passando fra le gambe divaricate d'un compagno.

25. **Scivolamento** lungo l'asse: dalla posizione sui ventre, alzare gradatamente l'asse all'estremità posteriore e lasciar scivolare l'allievo in acqua.

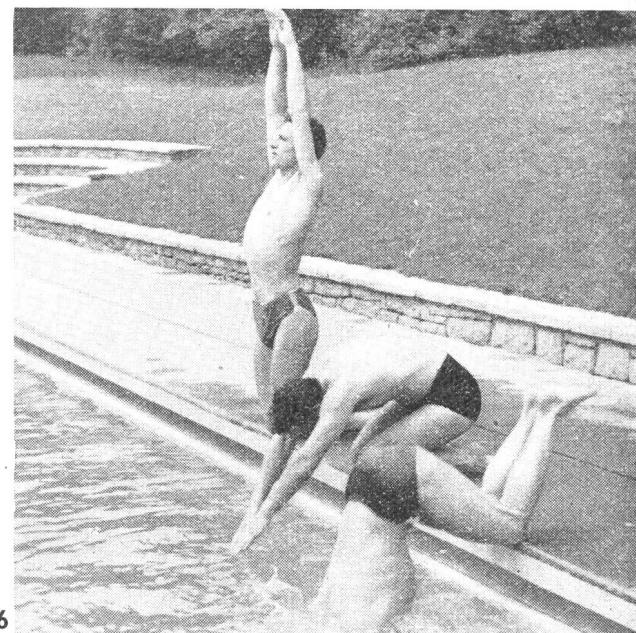
26. **Caduta in acqua dalla posizione in ginocchio:** sul bordo della vasca dapprima, quindi dal trampolino di 1 m. La testa protetta braccia tese e unite in alto, mento al petto. Immersione a picco (senza spruzzar acqua).

27. **Caduta della bilancia:**

- dapprima con l'aiuto: curare la buona posizione d'immersione
- quindi soli, chiudendo le gambe al momento dell'immersione.

28. **Caduta dalla posizione a corpo flesso:** flettere il tronco avanti, ginocchia tese all'indietro, lasciar cadere lentamente il corpo entrando in acqua pressoché a picco.

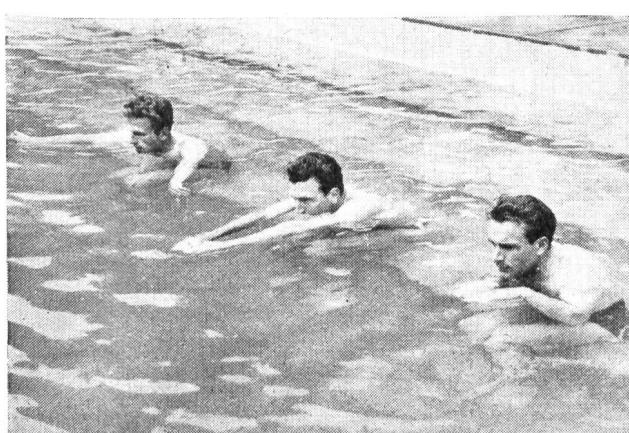
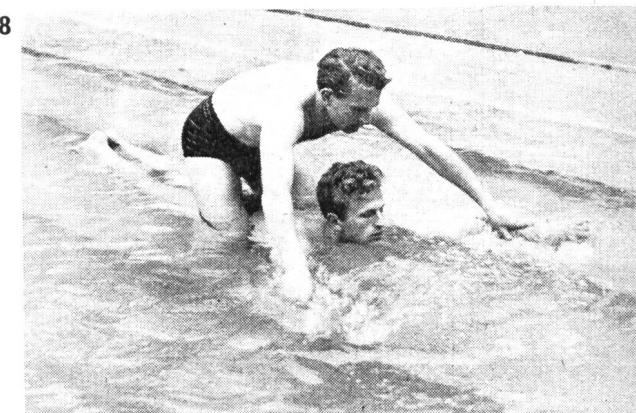
29. **Salto del luccio** al disopra d'un camerata, o d'una stanga.



26



18



17