

**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**

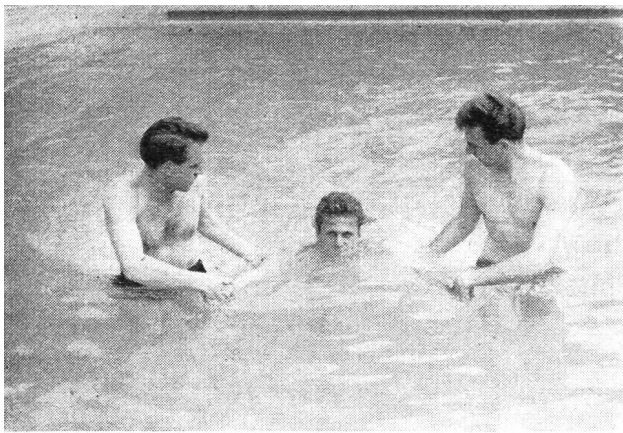
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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**

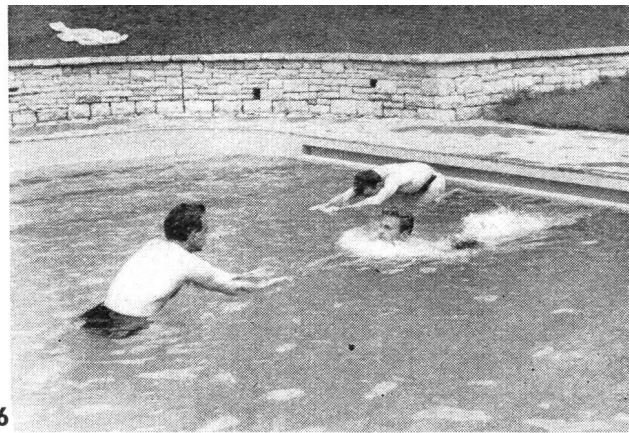
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 12.02.2026

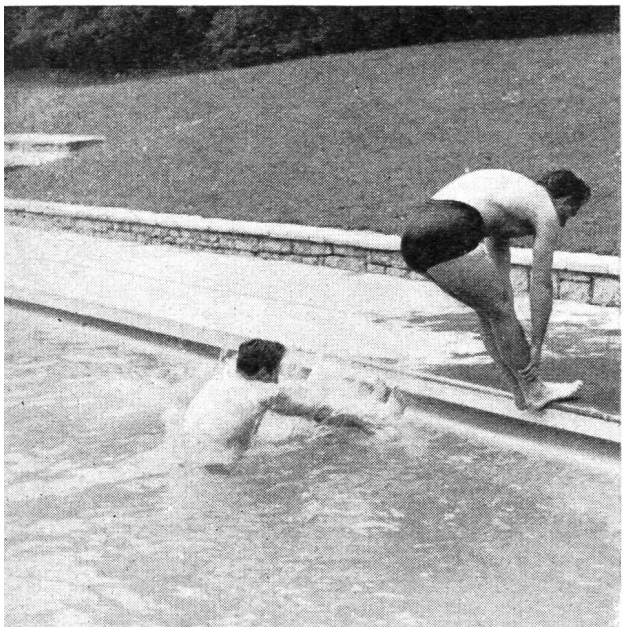
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



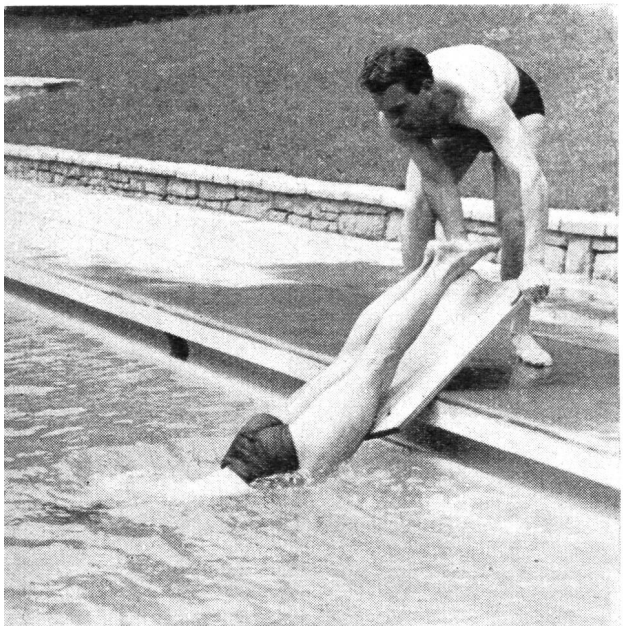
2



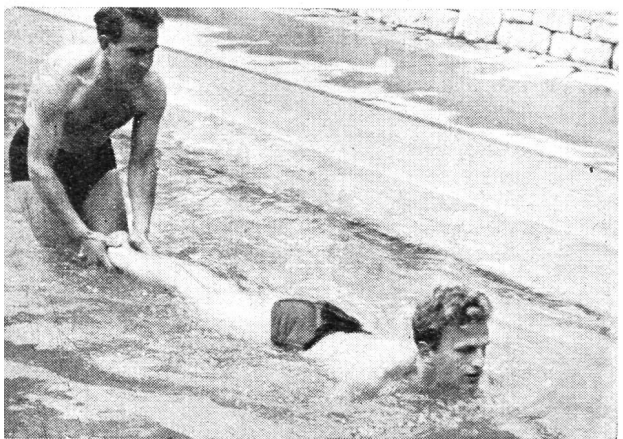
6



23



25



12

# NUOTO E TUFFI

di Alex Baer - *Suggerimenti*

**Premessa:** tutti gli esercizi di familiarizzazione con l'acqua, sotto forma di giochi e di allenamento gioioso 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 sfreccia** biamanti di fro lonna vertebrale **Importante:** chi sce il «salvage

## La rana

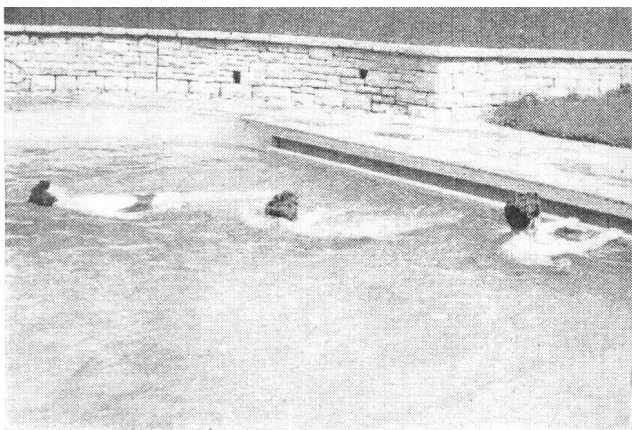
11. **Il lavoro delle g**
  - l'esercizio a
  - idem, dalla p
  - arriva ai fian
  - idem, dalla p
  - bocconi a un
12. **Il maestro «con** dell'allievo. Può allievo. Controll
13. **Movimento delle** braccia, rispettiv
14. **Freccia,** braccia gambe.
15. **Idem coll'ausilio** nanzi.
16. **Lavoro delle bra**
  - esercizio a s
  - leggermente d
  - idem nell'acq
  - idem, marcia
17. **dalla posizione «s**
18. **Nella posizione di** maestro:
  - tenere l'alliev
  - «condur
  - tenersi oriz
  - canaletti: mo
  - tenere l'alliev
  - vimento delle
  - freccia avanti
  - movimento de
  - le gambe una
19. **Coordinazione:**
  - aiutare come
  - dall'appoggio
  - te lo stesso
  - tenere l'alliev
  - il ventre
  - tenere col pal
  - dalla freccia,
  - un movimento
  - coordinato; id
  - Dapprima una

**Importante:** L'allievo che si trova sott'acqua

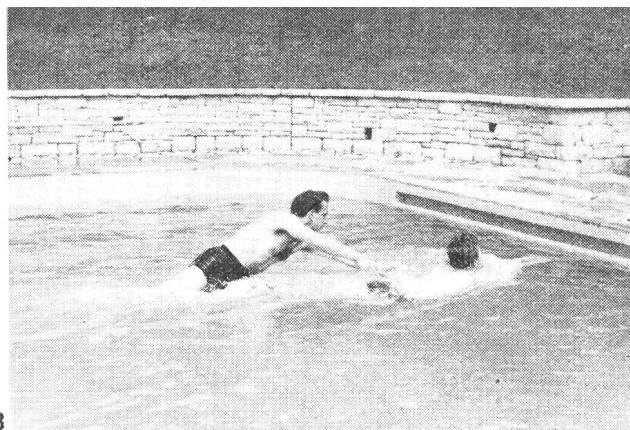
15







7



8

## ER PRINCIPIANTI

azioni sul « come si potrebbe fare »

ne: dalla posizione ap-  
gio dorsale.

acqua con repentini cam-  
ando sull'asse della co-

profondamente sostitui-

alla posizione normale  
in 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  
e, corpo piegato avanti  
gomitolati.

movimento delle braccia.  
flamento, con l'aiuto del

le ginocchia (a cavalcio-  
caccia

lancendosi coi piedi ai  
delle braccia

gambe - spingerlo; mo-

mento delle braccia

cia tenendo chiusa fra

pio 8

diminuire gradatamen-

a braccia riunite sotto

mano sotto il ventre

na direzione la parete:

to di braccia e gambe

zione il centro-vasca.

ata» 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 re-  
spirazione: 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 li 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 profon-  
dità 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.

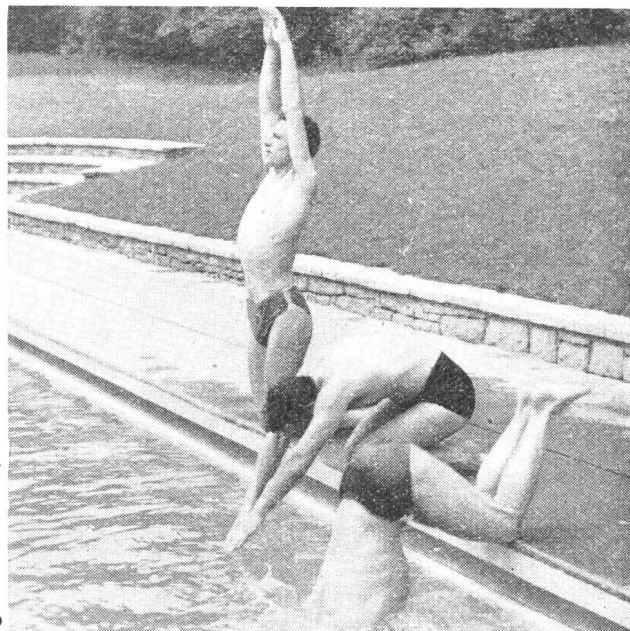
#### 26. Caduta in acqua dalla posizione in ginocchio: sul bordo della vasca dapprima, quindi dal trampo- lino di 1 m. La testa protetta braccia tese e unite in alto, mento al petto. Immersione a picco (senza spruzzar acqua).

#### 27. Caduta della bilancia:

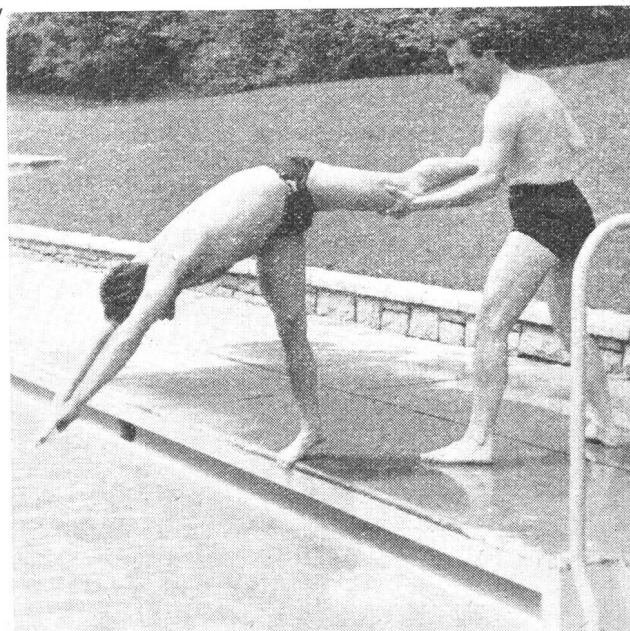
- dapprima con l'aiuto: curare la buona posi-  
zione d'immersione
- quindi soli, chiudendo le gambe al momento  
dell'immersione.

#### 28. Caduta dalla posizione a corpo flessa: flettere il tronco avanti, ginocchia tese all'indietro, la- sciar cadere lentamente il corpo entrando in acqua pressochè a picco.

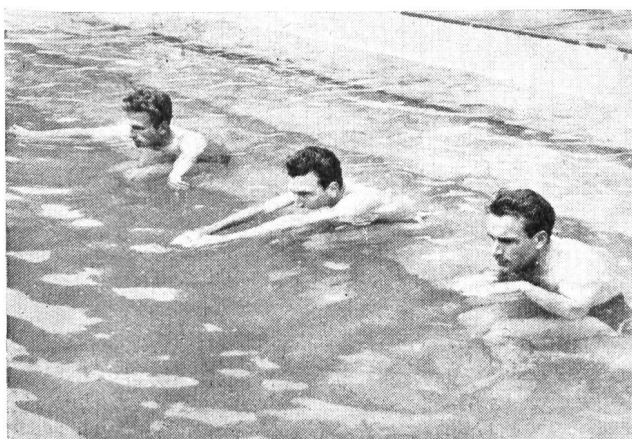
#### 29. Salto del luccio al disopra d'un camerata, o d'una stanga.



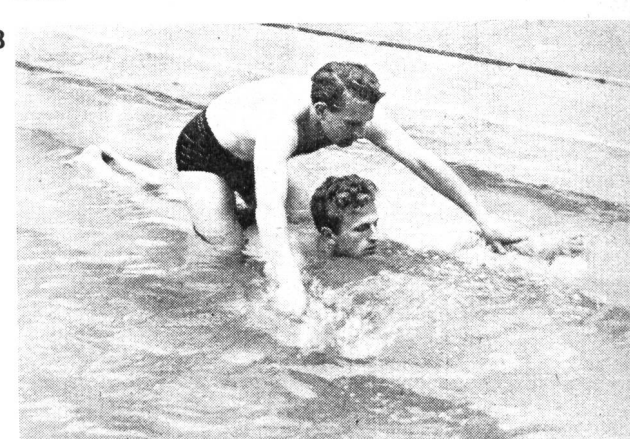
26



27



17



18