

**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:** 18 (1961)

**Heft:** [3]

**Artikel:** Insegniamo alcuni tuffi

**Autor:** Metzener, André

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001093>

#### **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:** 13.01.2026

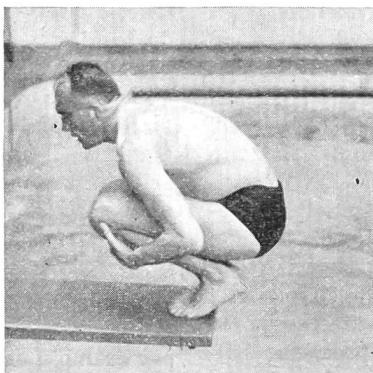
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Insegniamo alcuni tuffi

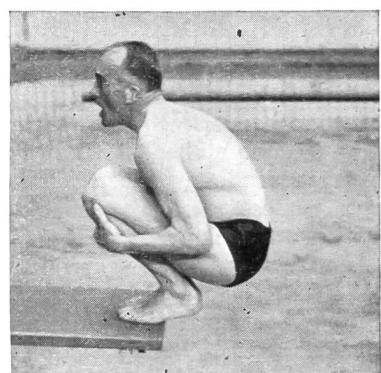
André Metzener, maestro di ginnastica e sport, Macolin.  
(Traduzione dal francese di C.G.).

## Tuffo ordinario all'indietro accosciato

### Caduta all'indietro

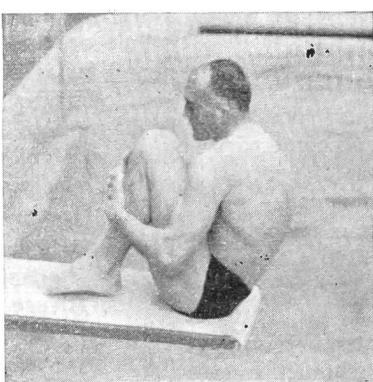


1 Posizione di partenza: raggomitolati all'estremità del trampolino, dorso all'acqua, corpo chiuso.

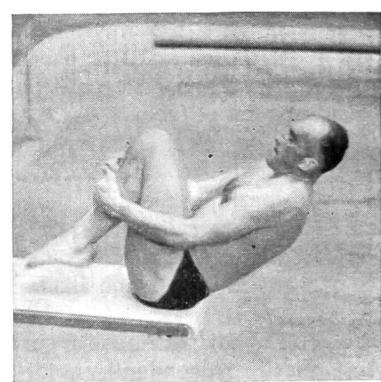


2 Iniziare la caduta tirando indietro la testa.

### Tuffo ordinario all'indietro con caduta

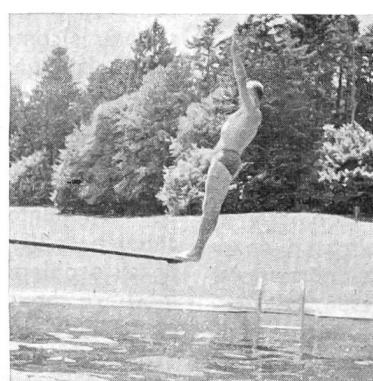


1 Posizione di partenza: seduti all'estremità del trampolino, dorso all'acqua, corpo chiuso.

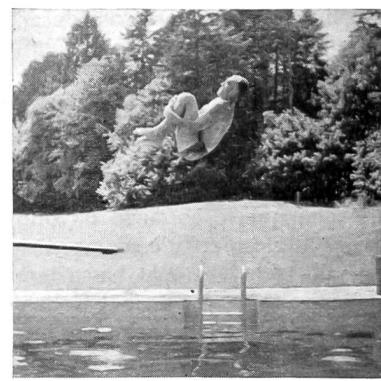


2 Iniziare la caduta tirando indietro la testa.

### Tuffo ordinario all'indietro accosciato

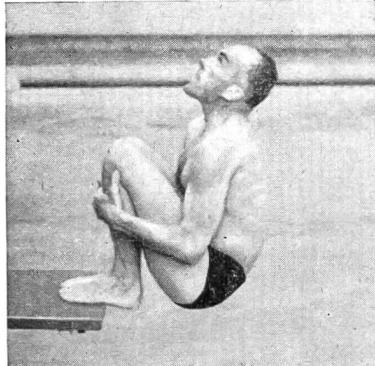


1 In piedi all'estremità del trampolino, dorso all'acqua.  
Per lo stacco, estensione completa (anche, ginocchia, caviglie), lanciando le braccia in avanti in alto.  
Sguardo all'inizio del trampolino.

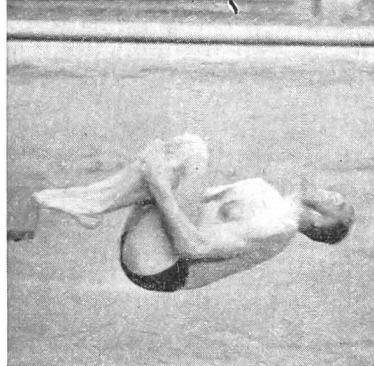


2 Soltanto dopo l'estensione dello stacco: accosciare, alzando le ginocchia alle mani. La testa non è rovesciata all'indietro. Sguardo orizzontale.

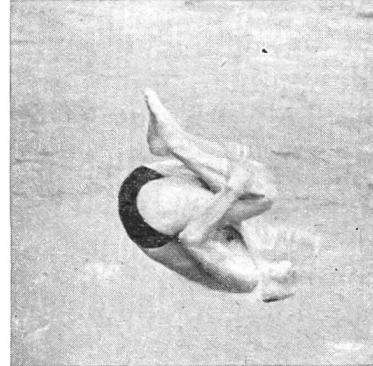
Tutta l'arte dell'insegnamento consiste nel condurre progressivamente gli allievi all'esecuzione dei tuffi voluti, in maniera giocosa e evitando i tanto spiacevoli e scoraggianti «colpi» sull'acqua.  
Per l'esecuzione dei tuffi, si conoscono tre posizioni del corpo: tesa, carpiata e accosciata.  
Negli esempi seguenti, abbiamo utilizzato soltanto la posizione accosciata, la quale permette una rotazione facile e veloce.  
È chiaro che, per tutte le capriole sul trampolino, questo deve essere specialmente ricoperto (tappeto di gomma, asciugamano, ecc.).



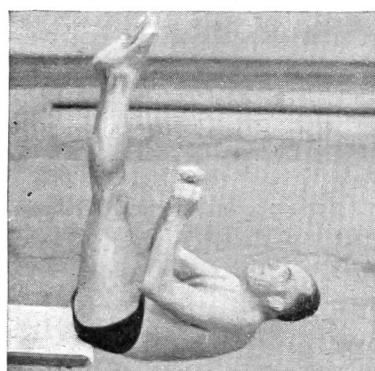
3 Le testa tira sempre più indietro, le mani tirano le ginocchia.



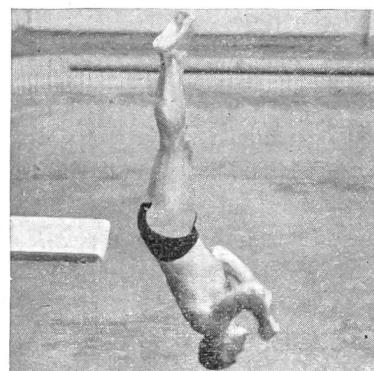
4 Il tuffatore cerca l'acqua con lo sguardo.



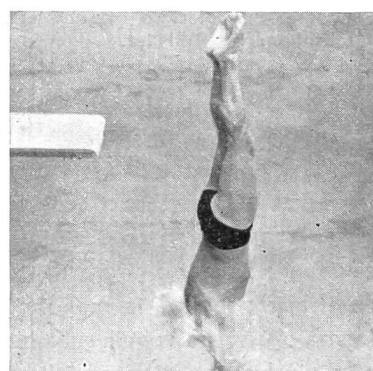
5 Entrare in acqua sulla testa, il corpo resta ben raggomitolato.



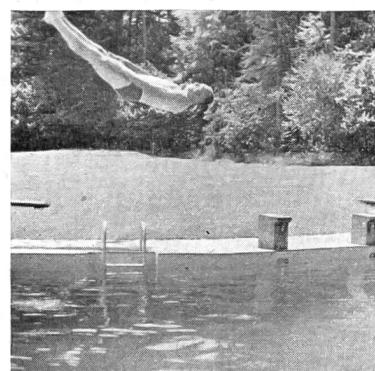
3 «Aprire» il corpo tendendo le gambe alla posizione carpiata.  
Importante: lo sguardo fissa ancora i piedi, è il momento determinante del tuffo ordinario all'indietro.



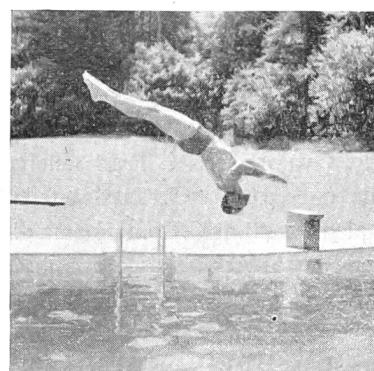
4 Soltanto il torso viene tirato indietro, allo scopo...



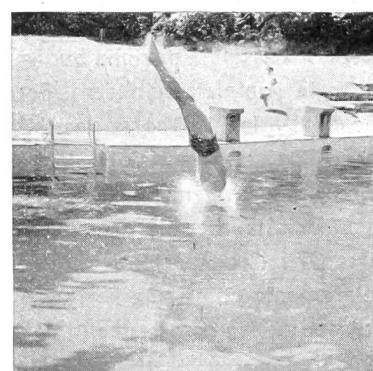
5 ... di essere in estensione per l'entrata in acqua.



3 «Aprire»: soltanto le gambe sono tese; le braccia restano incollate al corpo; la testa resta nella sua posizione, sguardo verso i piedi.



4 Solamente in questo momento la testa è rovesciata all'indietro (cercare l'acqua con lo sguardo). Le mani scorrono lungo il corpo alla posizione per l'entrata in acqua.

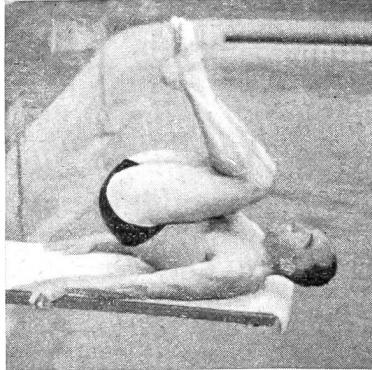


5 Il corpo entra in acqua in completa estensione.

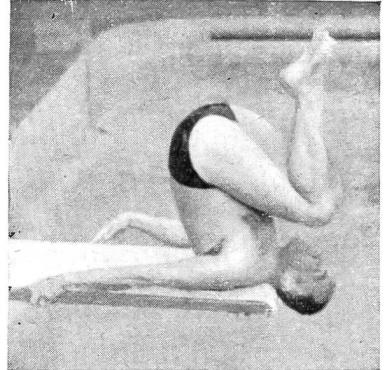
# Salto mortale all'indietro

## Capriola indietro

Posizione di partenza: sdraiati dorsalmente sul trampolino, con le spalle che ne giungano all'estremità, la testa libera.



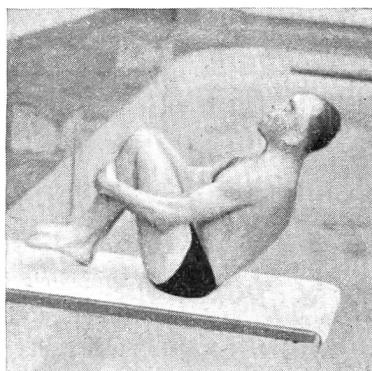
1 Sollevare le gambe accosciate, tirando le ginocchia verso il mento.



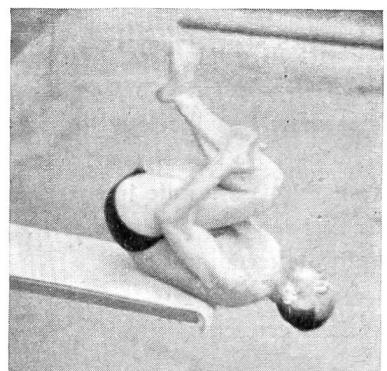
2 Sollevare le anche, tirare indietro la testa (le mani restano ancora sul trampolino).

## Capriola indietro

Posizione di partenza: raggomitolati (eventualmente seduti). Allo scopo di mettersi alla giusta distanza, coricarsi sul dorso, le spalle leggermente oltre l'estremità del trampolino; flettendo le gambe, condurre i piedi alle cosce e raggomitolarsi senza spostarsi (per la partenza seduti: semplicemente sedersi senza spostare le anche).



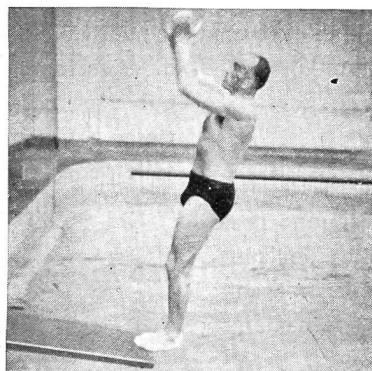
1 Lasciarsi girare all'indietro, mani alle tibie, mentre la testa tira all'indietro.



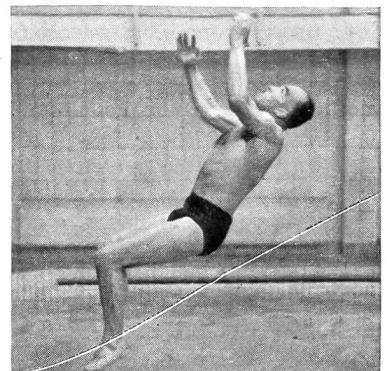
2 Le spalle servono come punto di rotazione all'estremità del trampolino. La testa continua a tirare all'indietro, le mani tirano le ginocchia verso il petto.

## Salto mortale all'indietro

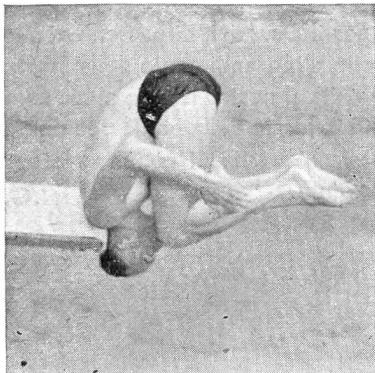
Posizione di partenza: in piedi all'estremità del trampolino, dorso all'acqua (metà piede sul trampolino).  
Stacco: sollevandosi sulla punta dei piedi, alzare le braccia di fianco in alto; flettendo le gambe, abbassare rapidamente le braccia di fianco, poi...



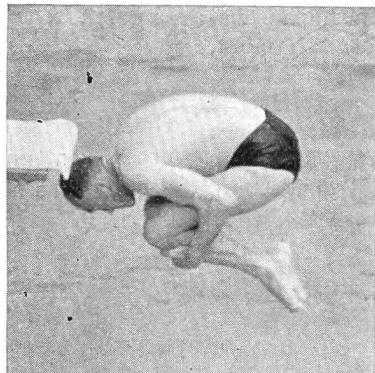
1 ... estensione di partenza, lanciando le braccia in avanti in alto.



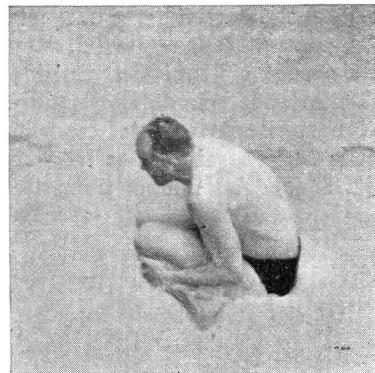
2 Inizio della posizione accosciata: le ginocchia salgono tra le braccia, le quali rimangono in alto; contemporaneamente (e qui sta la differenza con il tuffo ordinario all'indietro), tirare all'indietro con la testa.



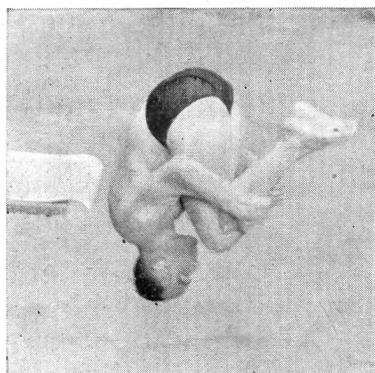
3 La testa tira sempre all'indietro. Rapidamente, le mani vanno alle gambe.



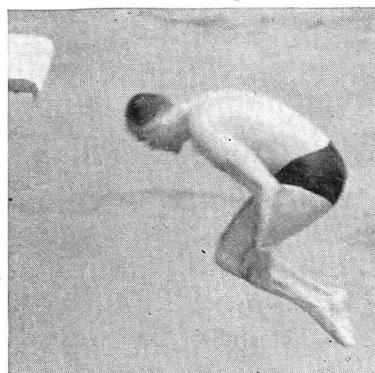
4 Le mani tirano con forza le ginocchia verso il petto. Ciò permette una rotazione veloce.



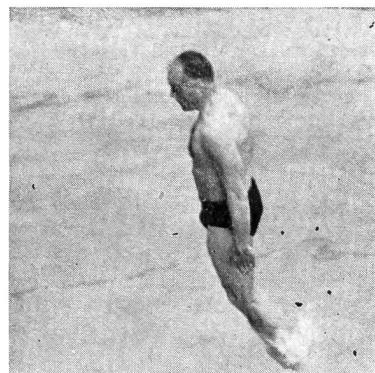
5 Restare raggomitolati per l'entrata in acqua.



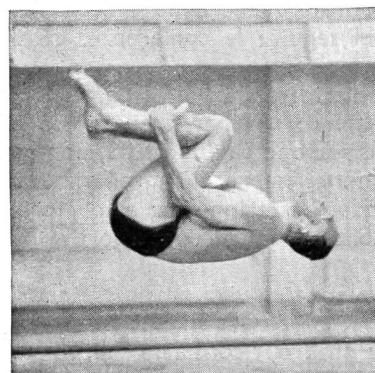
3 La rotazione continua, mantenendo il corpo chiuso.



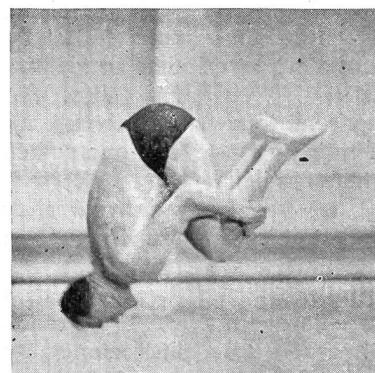
4 Grazie allo slancio della posizione di partenza, la rotazione è più veloce che non nell'esercizio precedente. Si ha così il tempo di tendersi prima dell'entrata in acqua.



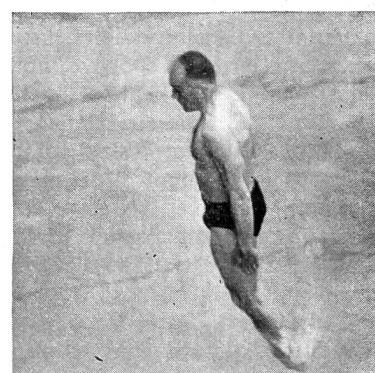
5 Terminare l'estensione durante l'entrata in acqua.



3 Il corpo è raggomitolato; le mani, tenendo le tibie, tirano le gambe al petto, mentre la testa tira sempre all'indietro.



4 La rotazione continua così, con il corpo sempre chiuso.



5 Al momento voluto, le gambe si tendono energicamente (leggermente indietro) per l'entrata in acqua.