

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	32 (1975)
<b>Heft:</b>	5
<b>Rubrik:</b>	La lezione mensile

#### **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**

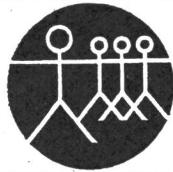
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 25.01.2026

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



# La lezione mensile

## Tuffi

Come imparare un tuffo a secco

Testo e disegni: Sandro Rossi

### 1. Introduzione

Visto il titolo, la cosa può sembrare ridicola. Il tuffarsi in una piscina senz'acqua, «secca», è piuttosto un'utopia; ma rassicuratevi ci orienteremo in tutt'altra direzione per imparare il nostro tuffo.

Innanzitutto dalla piscina ci spostiamo in palestra. Il tuffatore a questo momento diventa ginnasta e sfruttando i diversi attrezzi che la disciplina sorella gli offre, cercherà di arrivare nel migliore dei modi a «sbozzare» quella figura che dovrà poi eseguire in aria senza l'aiuto di niente e di nessuno.

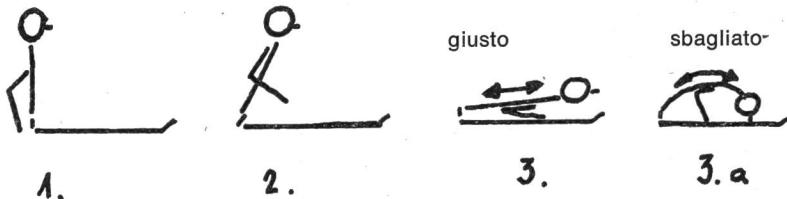
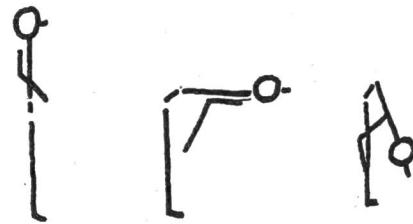
### 2. La ginnastica a terra

Dopo aver fatto una buona messa in moto, il tuffatore orienterà il suo allenamento sulla scioltezza effettuando degli esercizi semplici ma molto efficaci.

- 2.1 In piedi gambe divaricate, flettere il tronco in avanti
- 2.2 Idem, ma a gambe unite (le ginocchia devono restare tese)
- 2.3 Idem, come 2.2 ma questa volta si resta in posizione carpiata per qualche secondo
- 2.4 Gli stessi esercizi ma seduti

La figura che impareremo sarà il tuffo ordinario indietro carpiato (201b).

Abbiamo già avuto l'occasione di trattare questa figura in posizione raggruppata (c) e alla piscina. La posizione carpiata (b) presenta però delle difficoltà maggiori per poterla eseguire in modo tecnicamente esatto (ricordatevi che il corpo deve formare un angolo all'altezza delle anche e che le gambe devono essere completamente tese), per questo è necessario che questa introduzione sia fatta a secco.

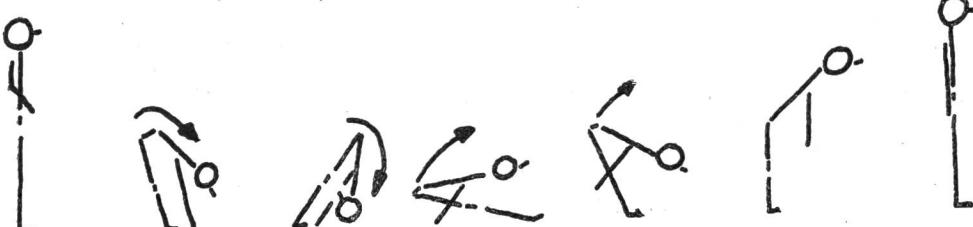


attenzione alla schiena

- 2.5 Per aumentare leggermente la difficoltà allo scopo di aumentare l'angolo di flessione, appoggiare i piedi su una panchina svedese e ripetere l'esercizio precedente



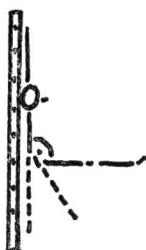
- 2.6 Capriola in av. carpiata



### 3. Ginnastica agli attrezzi

Per poter «carpire» in modo corretto bisogna allenare in modo molto intenso la muscolatura addominale.

3.1 Alla spalliera alzare le gambe tese sino a formare un angolo retto all'altezza delle anche e restare in questa posizione qualche secondo



3.2 Idem, ma questa volta alzare le gambe sino a che i piedi toccano le mani

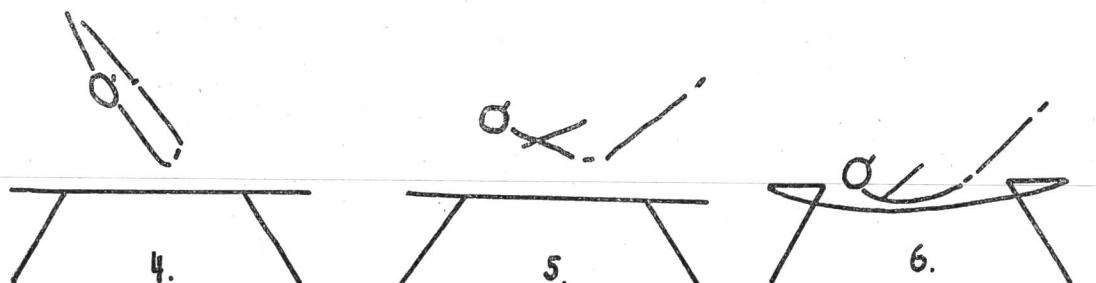
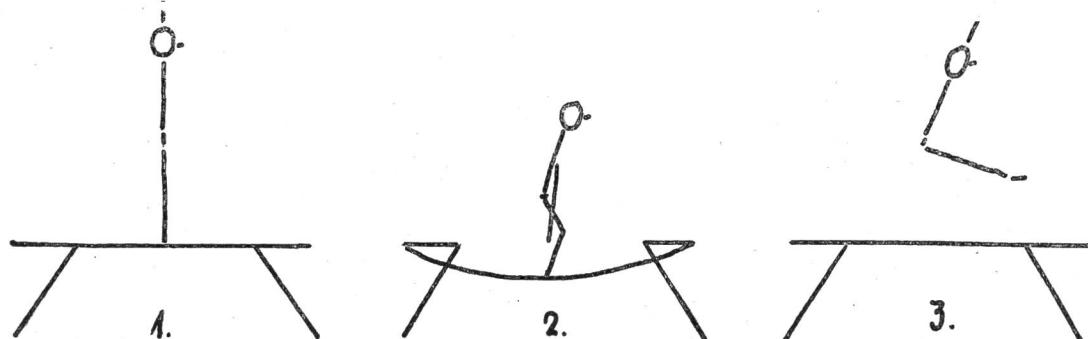


3.5 Passiamo ora al salto al montone o cavallo. Con il passaggio tra le braccia a gambe tese intensifichiamo la flessione del tronco in avanti



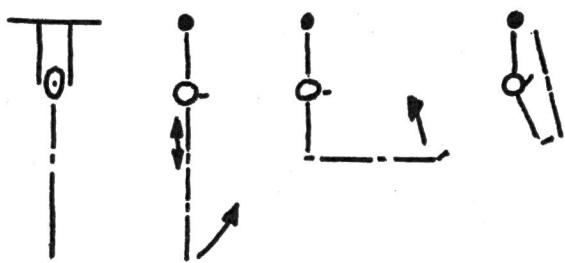
### 4. Al trampolino americano

Su questo attrezzo non ci resterà altro che effettuare ciò che abbiamo esercitato alla spalliera e alla sbarra. Un elemento nuovo, l'elastico del trampolino ci mette ora in tema tuffi. L'atterraggio sarà fatto sulla schiena.

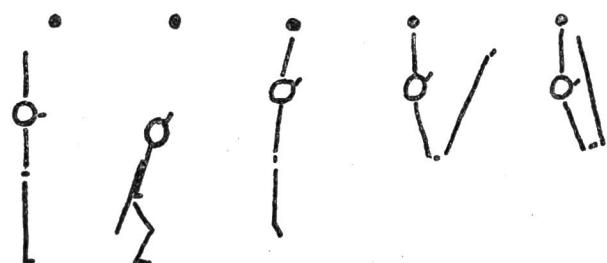


Per coloro che hanno la fortuna di possedere un'installazione di trampolino normale con fossa e gomma piuma, si avvicineranno ancora maggiormente all'esecuzione reale. Non dimenticate però che l'atterraggio è fatto sulla schiena. Ancora un po' d'esercizio poi... in piscina ci resterà la famosa ultima fase: dopo lo stacco dal trampolino, carpire indi rovesciare la testa indietro per cercare l'acqua e spingere i piedi verso l'alto per mettere il corpo in posizione verticale. Vedrete sarà un vero piacere!

3.3 Idem alla sbarra. Questa volta l'allievo non ha più nessun appoggio alla schiena il lavoro è quindi totalmente effettuato dalla muscolatura addominale



3.4 Per avvicinarsi maggiormente all'esecuzione reale della figura, eseguiremo ora l'esercizio 3.3 alla sbarra con slancio. Partenza in piedi braccia in alto. Slancio normale delle braccia di fianco in basso come sul trampolino, salto, afferrare l'attrezzo e carpire



# Azione Abbonato - bis

L'unico mensile svizzero di educazione sportiva in lingua italiana

## Gioventù e Sport

Si può ottenere solo  
abbonandosi:

... e i motivi  
per abbonarsi  
non mancano

Per questa ragione  
i nostri attuali abbonati  
sono anche i nostri

### propagandisti !

ogni tuo amico sportivo, monitore  
o allenatore, può dunque diventare

### un abbonato

alla nostra rivista.

Mostragli questo numero  
di «Gioventù e Sport»  
e fagli sottoscrivere  
la cedola qui accanto  
da inoltrare in seguito alla:

Scuola federale di ginnastica e sport  
Redazione Gioventù e Sport  
2532 Macolin

(Ritagliare e spedire)

Desidero

- \* ricevere numeri di saggio
- \* abbonarmi a

### Gioventù e Sport

mensile di educazione sportiva

Cognome: .....

Nome: .....

Indirizzo: .....

N. avv.: .....

Località: .....

\* cancellare ciò che non conviene

Affrancato in blocco

Cartolina - risposta

---

**Scuola federale  
di ginnastica e sport**  
Redazione Gioventù e Sport

**2532 Macolin**