

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	35 (1978)
Heft:	6
Rubrik:	La lezione

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

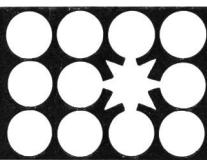
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.01.2026

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



LA LEZIONE

Tuffi

Testo e disegni: S. Rossi

Il salto mortale e $\frac{1}{2}$ indietro raggruppato (203c) al trampolino di 1 m

Le lezioni che abbiamo presentato nelle stagioni scorse, le avevamo chiamate «preparazione di base». Comprendevano figure appartenenti alla categoria degli «obbligatori» e la loro caratteristica principale era quella di avere soltanto una

$\frac{1}{2}$ rotazione (tuffo ordinario indietro 201c, tuffo ritornato 401c ecc.). Il salto mortale e $\frac{1}{2}$ in avanti ci aveva già fatto «assaggiare» qualche particolarità dei tuffi liberi (una e più rotazioni) senza però creare troppi problemi nella sua costruzione metodologica. Con il salto mortale e $\frac{1}{2}$ indietro raggruppato (203c) entriamo nel vivo del problema, dal momento che una preparazione dettagliata e meticolosa è necessaria per poter garantire il successo di questa figura composta.

Serie metodologiche

1. La preparazione a secco

Dopo una buona messa in moto, il tuffatore si concentra sulla preparazione della rotazione.

1.1 Serie di capriole (2-3-4) in avanti e indietro



Per eseguire questo esercizio in modo corretto, l'allievo deve essere ben raggruppato (le mani tengono solidamente le tibie) senza rovesciare la testa indietro. Il monitor dovrà far molta attenzione a correggere questi due dettagli importanti.

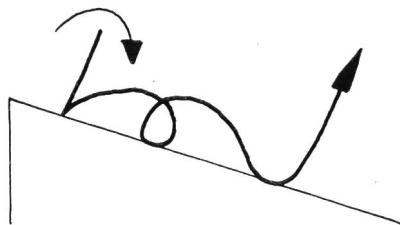
Per avvicinarsi immediatamente alla forma finale, ecco un esercizio molto importante.

1.2 Capriola indietro per stabilirsi all'appoggio rovesciato a braccia tese (Streuli)

Per aumentare la velocità d'esecuzione e obbligare l'allievo a effettuare i movimenti in modo «esplosivo», lo stesso esercizio sarà effettuato partendo da un piano inclinato.

1.3

La difficoltà maggiore di questo tuffo è «l'apertura» dopo una rotazione e $\frac{1}{2}$, e il punto più «scabroso» di quest'apertura è il poter stendere il corpo in modo esplosivo senza nessuna flessione o inarcata all'altezza delle anche. Per esercitare questa parte del tuffo è consigliabile ripetere qualche elemento di base.



1.4 Dalla posizione accosciata, girare indietro e stendere il corpo alla candela

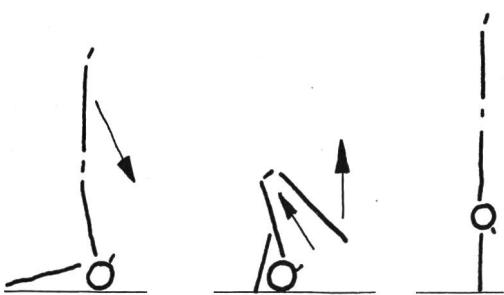
giusto



sbagliato



1.5 Candela, flessione delle anche per stabilirsi poi all'appoggio rovesciato a braccia tese (l'esercizio può anche essere effettuato a coppie).



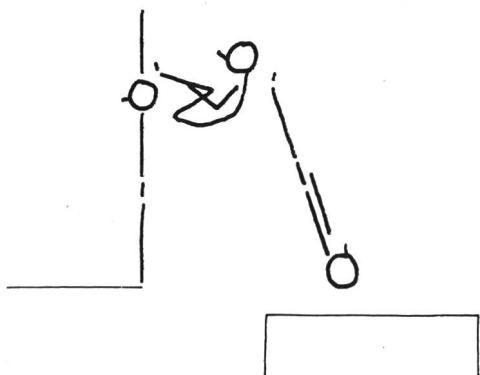
Se si hanno a disposizione un trampolino americano o un'installazione a secco per tuffi si applicherà l'esercizio 1.4, ma questa volta in aria. (L'evoluzione è pure una preparazione, già consciuta, per il tuffo ordinario indietro 201c.)

1.6

Dopo questo perfezionamento del movimento «d'apertura», si potrà introdurre, a queste due installazioni, un salto mortale e $\frac{1}{4}$ ind.; ciò consiste nell'esecuzione di un salto mortale + l'esercizio 1.6 direttamente collegato.

Questo lavoro specifico richiede correzioni molto precise da parte dell'insegnante, in quanto l'allievo ha quasi sempre la tendenza a dimenticare le «buone» partenze in equilibrio che ha imparato e allenato con il tuffo ordinario indietro e cercherà lo stacco lasciandosi cadere indietro:

- fattore psicologico, per allontanarsi dal trampolino
- fattore tecnico, per aumentare la velocità di rotazione



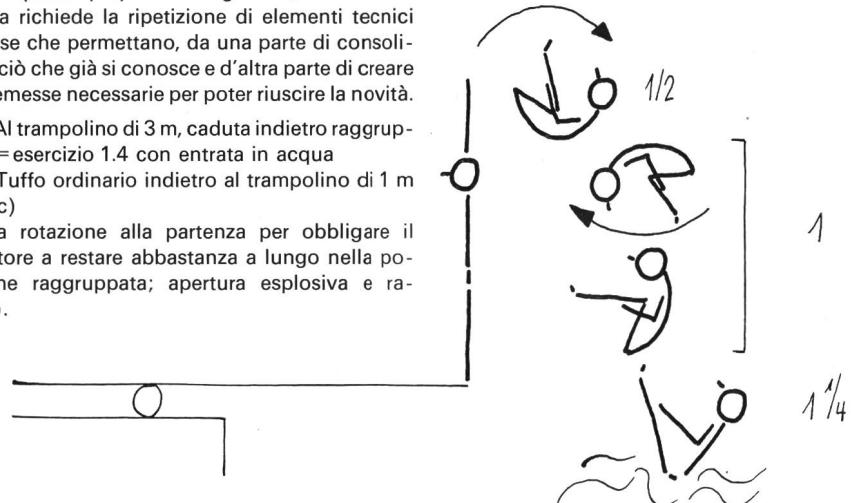
Se questi due errori gravi non sono evitati, la figura non sarà mai soddisfacente per il monitor ma quasi sempre dolorosa per l'esecutore.

2. Il lavoro in acqua

Dopo questa preparazione ginnica, il lavoro in acqua richiede la ripetizione di elementi tecnici di base che permettano, da una parte di consolidare ciò che già si conosce e d'altra parte di creare le premesse necessarie per poter riuscire la novità.

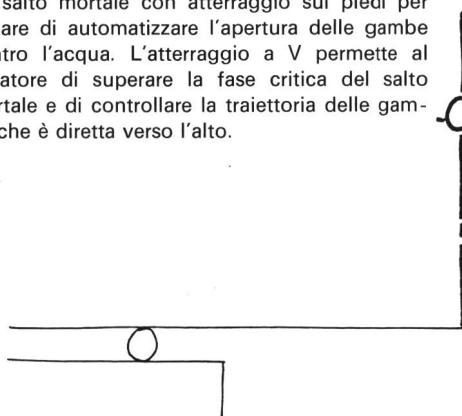
2.1 Al trampolino di 3 m, caduta indietro raggruppata = esercizio 1.4 con entrata in acqua

2.2 Tuffo ordinario indietro al trampolino di 1 m (201c) (poca rotazione alla partenza per obbligare il tuffatore a restare abbastanza a lungo nella posizione raggruppata; apertura esplosiva e rapida).



2.3 Salto mortale indietro raggruppato e atterraggio a V.

Per la preparazione del 203c, evitiamo di eseguire un salto mortale con atterraggio sui piedi per evitare di automatizzare l'apertura delle gambe contro l'acqua. L'atterraggio a V permette al tuffatore di superare la fase critica del salto mortale e di controllare la traiettoria delle gambe che è diretta verso l'alto.



Una volta automatizzata questa fase si può passare all'esecuzione vera e propria della figura che è composta da un salto mortale e da un tuffo ordinario indietro eseguiti simultaneamente.

Il proverbio dice: «È lavorando alla forgia che si diventa dei buoni fabbri». Non bisogna bruciare le tappe ma conquistarle!



**Rivestimento
moderno
per
giochi e sport
all'aria aperta e palestre**



Informazioni e
documentazione senza impegno presso
LOSINGER LUCERNA AG, Spitalstr. 19
6004 Lucerna, tel. 041 36 73 13
Imprese Losinger e filiali
in tutta la Svizzera

G+S

S&P

**Famosi allenatori giudicano Top Ten,
la carica d'energia dello sportivo.**



Ecco il parere di
Oscar Plattner (allenatore
della Nazionale svizzera
di ciclismo):

**“Già durante la fase di studio del
prodotto abbiamo formato appositamente
un gruppo di ciclisti per sperimentarlo.
Sia su strada che in pista, siamo stati
praticamente i primi a coprire tutto il
fabbisogno calorico con Top Ten. Le nostre
esperienze sono state così positive, che
non abbiamo ritenuto necessario fare nuove
sperimentazioni con altri prodotti.”**

TOP
TEA *O. Plattner*

In vendita nelle farmacie e drogherie come flacone
tascabile e come economico flacone-ricambio.

Galactina SA, 3123 Belp



**Der neue
Katalog
ist da!**

Wir haben für unsere Gymnastikanzüge neue Stoffe
entwickelt: Polyamid glänzend.

Wir zeigen Ihnen unser Modell Anni aus 100% Polyamid
glänzend mit weißem V-Ausschnitt und weißen Manschetten.
Diesen Anzug bekommen Sie in den Grundfarben
schwarz, rot, blau.

Außer unseren bekannten Modellen finden Sie in unserem
Katalog 1978 viele Modelle aus glänzendem Polyamid
und aus Nicki-Velour.

Verlangen Sie unseren Katalog.

HANS JUNG

MODISCHE SPORT- UND FREIZEITKLEIDUNG

Postfach 295, 4800 Zofingen, Tel. 062/51 19 36



Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:

- trampolini
- mini-trampolini
- imbottitura per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé

Ovomaltine

rende più efficienti



Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.

WANDER