

**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**

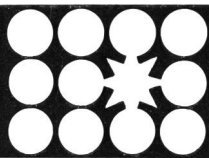
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.04.2026

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



# LA LEZIONE

## Tuffi

Testo e disegni: S. Rossi

### Il salto mortale e 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 «obbligatorî» e la loro caratteristica principale era quella di avere soltanto una

1/2 rotazione (tuffo ordinario indietro 201c, tuffo ritornato 401c ecc.). Il salto mortale e 1/2 in avanti ci aveva già fatto «assaggiare» qualche particolarità dei tuffi liberi (una e più rotazioni) senza però crearci troppi problemi nella sua costruzione metodologica. Con il salto mortale e 1/2 ind. 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 avvicinarsi immediatamente alla forma finale, ecco un esercizio molto importante.

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



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 monitore dovrà far molta attenzione a correggere questi due dettagli importanti.

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

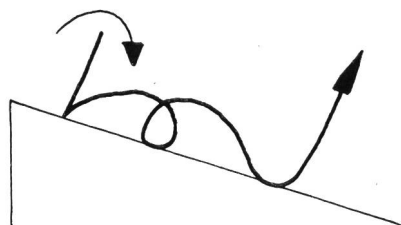
La difficoltà maggiore di questo tuffo è «l'apertura» dopo una rotazione e 1/2, e il punto più «scabroso» di quest'apertura è il poter stendere il corpo in modo esplosivo senza nessuna flessione o inarcata all'altezza delle anche. Per esercitare questa parte del tuffo è consigliabile ripetere qualche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

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

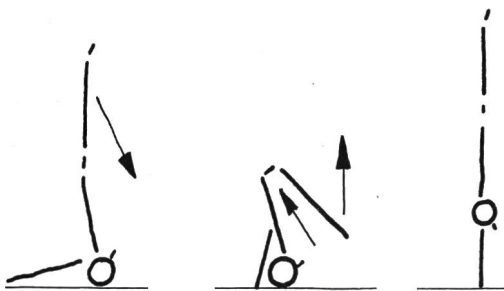
giusto



sbagliato



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



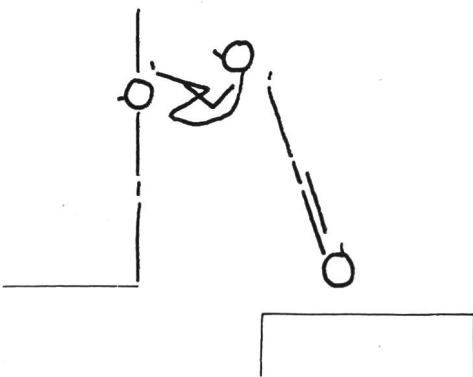
Se si hanno a disposizione un trampolino americano o un'installazione a secco per tuffi si applicherà l'esercizio 1.4, ma questa volta in aria. (L'evoluzione è pure una preparazione, già conosciuta, per il tuffo ordinario indietro 201c.)

1.6

Dopo questo perfezionamento del movimento «d'apertura», si potrà introdurre, a queste due installazioni, un salto mortale e 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:

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



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

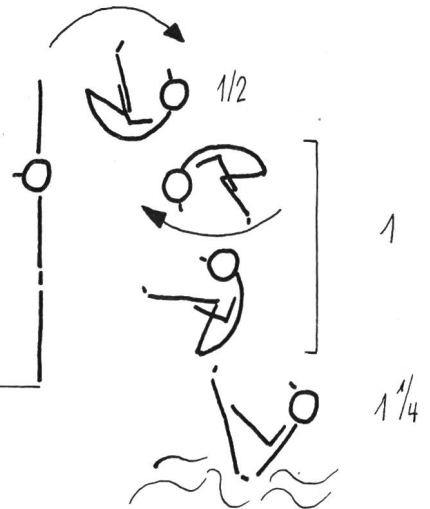
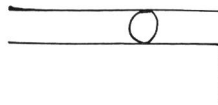
## 2. Il lavoro in acqua

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

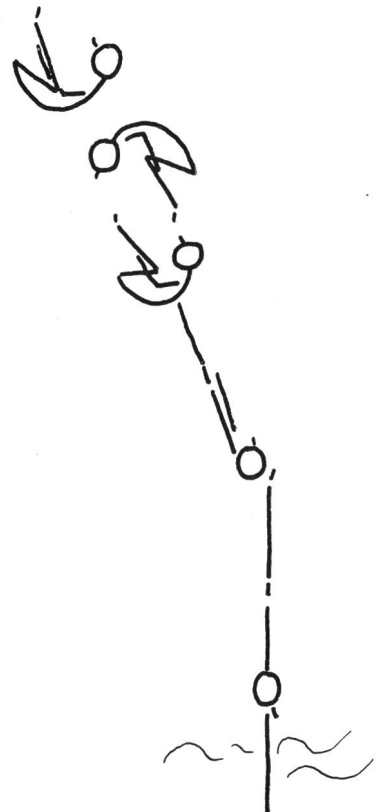
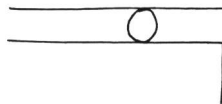
2.2 Tuffo ordinario indietro al trampolino di 1 m (201c)

(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!

**LOSINGER**  
**POLYmatch®**

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



**LOSINGER**  
**Garanzia**

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 TEN**

*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**

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

Nissen per:

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

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato



**NISSEN**

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

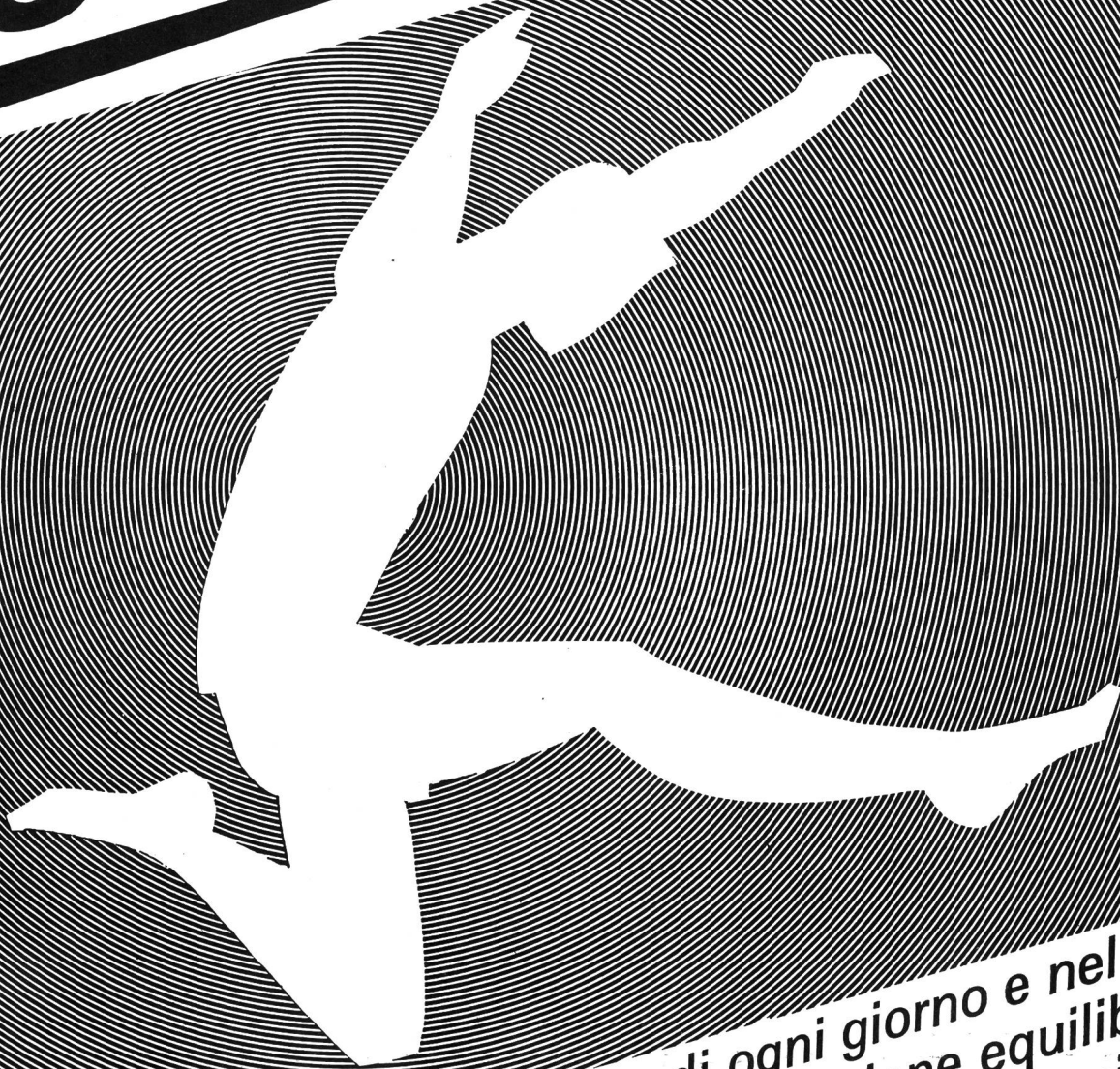
Nissen pour:

- 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