

La lezione mensile

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

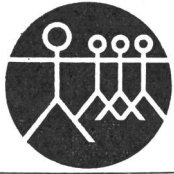
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



La lezione mensile

Tuffi

Sandro Rossi

Introduzione e perfezionamento del tuffo ordinario indietro raggruppato (201 c) al trampolino di 1 m

Principi generali per l'apprendimento di un tuffo

Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, un tuffo non si impara salendo sul trampolino, munendosi di tutto il coraggio possibile e lanciandosi nel vuoto, molto probabilmente a occhi chiusi. Esiste una gamma d'esercizi di preparazione:

- **esercizi di ginnastica** = a secco: studio della meccanica del movimento
- **cadute in acqua** = scomposizione delle diverse fasi tecniche principali:
 - dal bordo, dal trampolino e dalla piattaforma
- **esecuzione finale dal trampo:ino**

Il tuffo ordinario indietro è il terzo, nell'ordine d'importanza, ad essere insegnato ad un principiante dopo il tuffo ritornato (401) e il tuffo ordinario in avanti (101).

1. Esercizi a secco

1.1. Sulla schiena, le braccia nel prolungamento del corpo, alzare le ginocchia per toccare la fronte e ritornare alla posizione iniziale



1.2. Idem, ma nella seconda fase i piedi non toccano più il pavimento



1.3. Idem, alzando simultaneamente il tronco e afferrando le ginocchia. I piedi non toccano più il pavimento



1.4. Accosciati, girare indietro alla candela. Il corpo e soprattutto le anche devono essere alla massima estensione (45° ca.)



Al bordo della piscina

Introduzione dell'apertura del tuffo

Decomposizione dei movimenti:

Sulla schiena, testa rivolta verso l'acqua

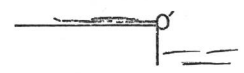


Raggruppare energicamente (es. 1.3.)

Apertura esplosiva delle gambe e del tronco, braccia tese, mani sulle cosce. **La testa non accenna ancora a nessun movimento.** Lo sguardo è fisso sulle punte dei piedi



Tirare indietro la testa, le braccia sono sempre tese, le mani sempre sulle cosce



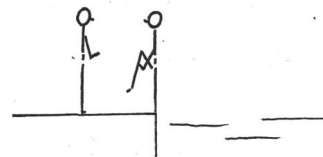
Portare le braccia nel prolungamento del corpo in avanti in alto



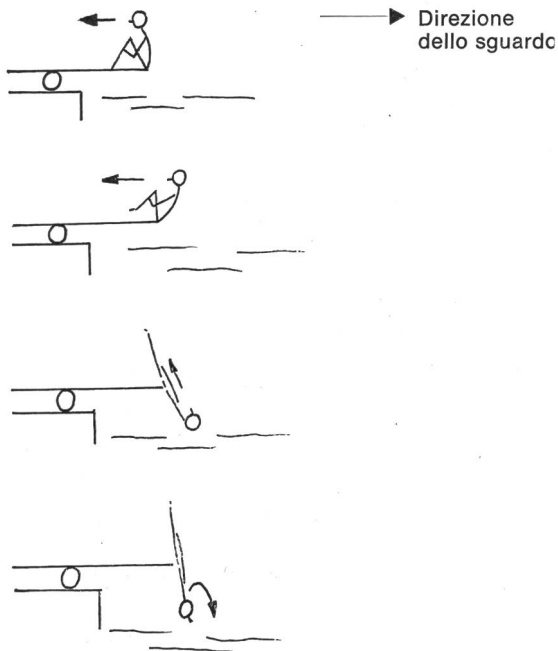
2. Cadute in acqua

dal bordo della piscina, a coppie

2.1. Posizione: una gamba flessa tenuta con le due mani. Tendere la gamba flessa in avanti in alto nello stesso momento in cui il corpo inizia la caduta indietro. Le braccia sono tese, le mani sulla coscia. Il compagno afferra il piede e segue il movimento senza spingere nè tirare. Decomposizione dei movimenti: gamba-anche, testa-braccia



- 2.2. Idem, dal trampolino
- 2.3. Idem, senza aiuto del compagno (attenzione a sempre ben separare i movimenti)
- 2.4. Seduti raggruppati al bordo del trampolino, con la schiena rivolta verso l'acqua. Lasciarsi cadere all'indietro e apertura corretta: gambe-anche, testa. L'entrata in acqua è fatta sulla testa. Le braccia restano tese lungo il corpo, le mani fisse sulle cosce (= es. 1.4. con entrata in acqua)

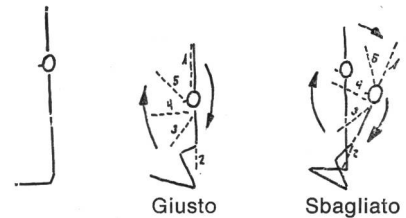


- 2.5. Idem, dopo aver tirata indietro la testa, le braccia vengono portate nel prolungamento del corpo in avanti in alto. Caduta, gambe-anche, testa-braccia

Questi esempi possono anche essere eseguiti con compagno (stesso principio che per l'es. 1.2. ma simultaneamente con le due gambe)

3. Esecuzione finale dal trampolino

Ripetiamo rapidamente il movimento delle braccia allo stacco dal trampolino. Braccia in alto, larghezza di spalle. Il tuffatore è leggermente sulla punta dei piedi. Abbassare le braccia lateralmente lungo il corpo flettendo profondamente le ginocchia e le caviglie. Rialzare le braccia in avanti in alto senza che intervenga nessuna flessione del corpo all'indietro. Il movimento è effettuato ad una velocità tale che nel momento in cui le braccia sono in alto, le ginocchia sono ancora flesse e continuano a spingere a fondo il trampolino

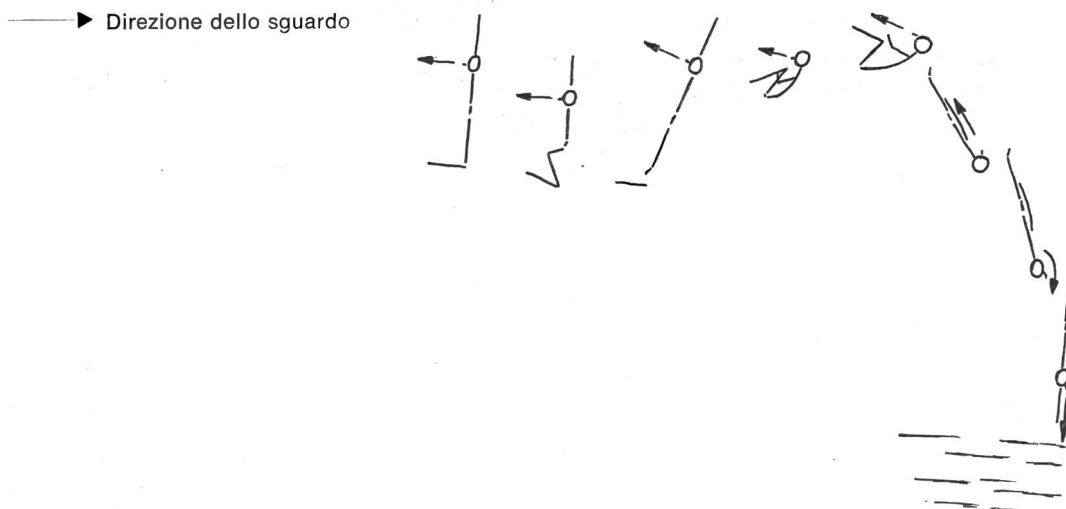


3.1. Ora effettuando il tuffo

Movimento di stacco, lasciare il trampolino alla massima estensione. Raggruppare alzando le ginocchia contro il petto e **non abbassando il tronco e le braccia!** Lasciar girare sino a poter tendere le gambe verso l'alto e apertura: gambe-anche, testa-braccia

Importante:

Durante tutta l'esecuzione della figura in aria, la testa non ha effettuato nessun movimento. Solo all'ultimo momento, quando il corpo è già completamente teso, lo sguardo va a cercare il punto d'entrata in acqua.

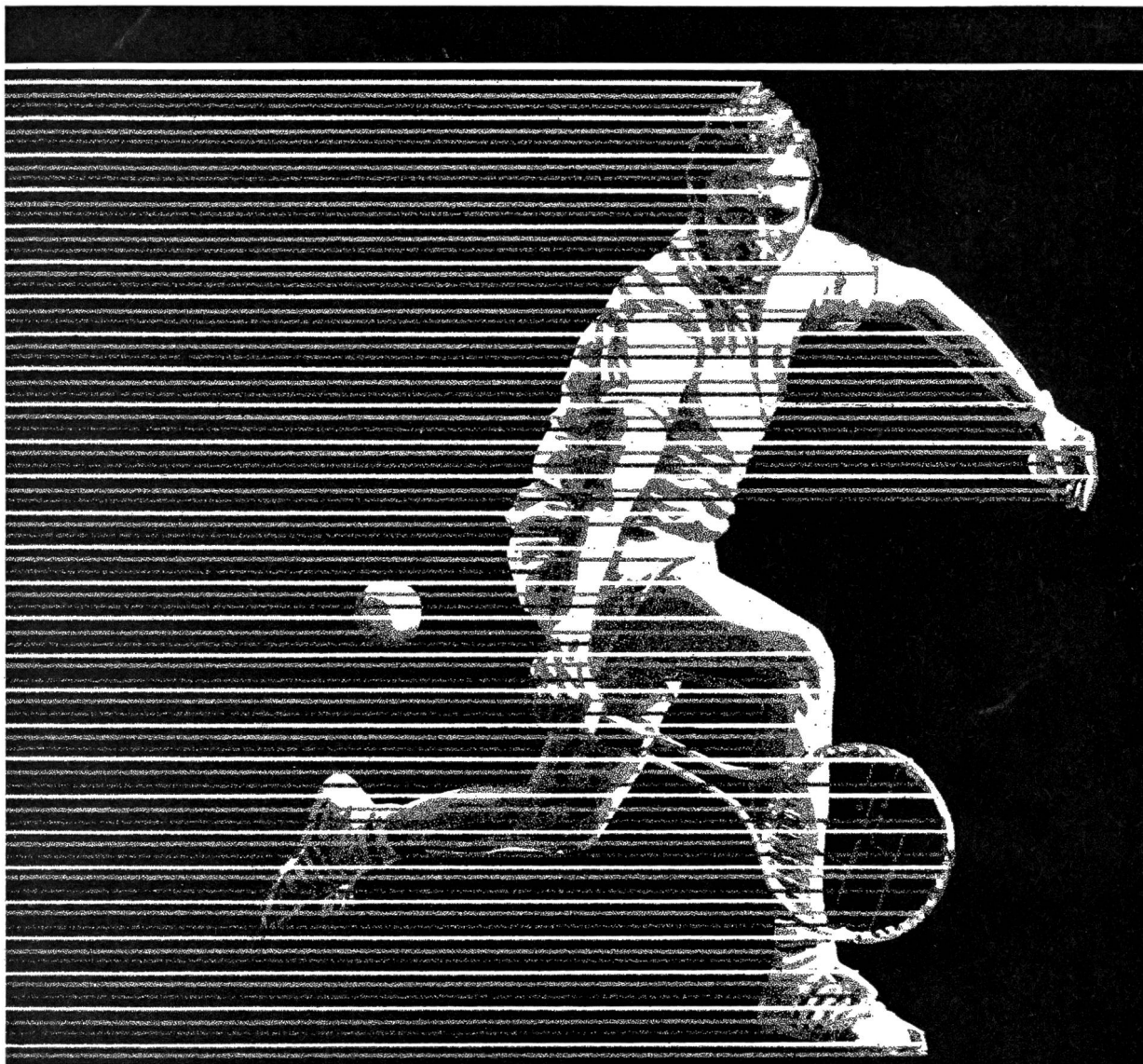


DUL-X massaggio

giòva contro dolori e mialgie

giòva contro dolori e mialgie

Flaconi Fr. 4.50 7.80 e 13.80
nelle Farmacie e Drogherie
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



Ovomaltine

WANDER

rende più efficienti

Partenza scattante e
tenacità, precisione
e sangue freddo
contribuiscono anche
al successo d'ogni giorno

Ovomaltine per una
forza equilibrata