

Pallanuoto – Tecniche fisiche: Bicicletta

L'atleta necessita di questa tecnica per ricevere in sicurezza passaggi sul posto o per tirare nella rete avversaria.

L'atleta spinge in alternanza l'interno della parte inferiore della gamba dall'alto verso il basso: a questo movimento è da ricondurre la denominazione di «bicicletta», che ricorda appunto la pedalata. Il movimento è molto simile al movimento delle gambe quando si nuota a rana, tuttavia non è eseguito in sincrono e le cosce sono più aperte.

Fonte: Benjamin Redder, Sirko Roehl, Heinz Weber, Martin Weissleder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO