

Pallanuoto – Tecniche fisiche: Posizione di partenza

Una partenza veloce è un vantaggio decisivo nella pallanuoto. In acqua uno svantaggio è più difficile da recuperare che sul terreno.

Nella preparazione di uno sprint a stile libero l'atleta assume una posizione orizzontale. Con una gambata esplosiva a rana prova a dare la maggiore velocità possibile al passaggio alla nuotata a stile libero specifica della pallanuoto.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO