

Pallanuoto – Tecniche di nuoto: Stile libero specifico

Per nuotare a stile libero con la testa sollevata, l'atleta deve produrre una gambata più forte e fare bracciate più brevi e veloci.

Le braccia sono sollevate. Difendono la palla, la controllano e la proteggono al tempo stesso.

Osservazione: L'atleta può mettere in pratica i punti sopra elencati solo se solleva la testa, in modo che occhi, orecchie e nuca si trovino sopra alla superficie dell'acqua.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO