

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Tiro classico

Nella pallanuoto la maggior parte dei punti si ottiene con il tiro classico. Questa tecnica di tiro è quindi la più importante e dovrebbe essere appresa come prima variante di lancio.

La sequenza di movimenti è identica a quella della ricezione e del lancio della palla nella ricezione e nel tiro. L'atleta fuoriesce dall'acqua con la remata e la bicicletta senza che il braccio sia frenato dalla resistenza dell'acqua. Così si impiega la muscolatura del tronco per imprimere maggiore velocità al tiro con uno sforzo minore.

Il tiro classico effettuato da un'atleta femminile.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO