

Waterpolo – Techniques corporelles: Changer de direction

Le virage dans l'eau est utilisé dans les changements de direction de plus de 90°. Si l'exécution est dynamique, le sportif peut exploiter la vitesse de natation pour tourner.

Le sportif tourne alors sur un plan horizontal le plus près possible de la surface de l'eau (virgule).

Pour tourner à droite, il tire le bras droit sous le corps vers la gauche. Il effectuera ensuite, pour accélérer, un battement de jambes actif.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO