

Pallanuoto – Tecniche fisiche: Arresto dalla nuotata a stile libero

Oltre alla partenza, anche l'arresto e la virata in attacco sono indispensabili per liberarsi dall'avversario in uno spazio ristretto e quindi crearsi un vantaggio.

Il giocatore piega le cosce e spinge sott'acqua il braccio che non conduce la palla, frenando contro la direzione di nuoto. Le gambe piegate e il braccio sono così nella posizione di partenza per la posizione di passaggio/tiro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO