

Waterpolo – Techniques corporelles: Rétropédalage

Le rétropédalage compte parmi les habiletés de base du waterpolo. Le sportif l'adopte notamment pour attraper des passes sur place, avec assurance, ou tirer sur le but adverse. Il y a également recours dans les rapports de force avec l'adversaire.

Le rétropédalage consiste en un mouvement de jambes (du genou aux orteils) circulaire alternatif vers l'intérieur. Celui-ci ressemble au mouvement de jambes de la brasse; il n'est toutefois pas synchronisé et les cuisses sont davantage ouvertes.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO