

Pallanuoto – Tecniche di nuoto: Dorso specifico

A differenza del classico dorso, nel quale il bambino impara a spingere i fianchi verso la superficie dell'acqua, nel dorso specifico per la pallanuoto quasi tutto il corpo è immerso in acqua.

Le bracciate sono più brevi. Le gambe si muovono con una gambata a rana, affinché l'atleta possa sollevarsi sull'acqua per ricevere la palla.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO