

# Pallanuoto – Tecniche del portiere: Posizione di base

Per la maggior parte della partita il portiere è nella posizione di base.

Questa posizione consente al portiere, grazie alle gambe divaricate e alla spinta delle braccia, di uscire dall'acqua con il busto in modo rapido e con una buona elevazione. Busto leggermente teso in avanti, fianchi flessi, braccia davanti al corpo e gambe piegate.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO