

Waterpolo – Techniques du gardien: Saut lateral à une main

Amené à défendre des tirs dans les situations de jeu les plus variées, le gardien doit maîtriser diverses techniques de saut.

Saut en levant seulement une main dans la lucarne (lors de tirs ne pouvant pas être atteints des deux mains).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO