

Pallanuoto – Tecniche fisiche: Virata

La virata libera è impiegata per cambiamenti di direzione di oltre 90° dal movimento di nuoto.

L'atleta effettua la virata a un livello orizzontale più vicino possibile alla superficie dell'acqua.

Per girarsi verso destra porta il braccio destro sotto al corpo verso sinistra. Il movimento del braccio determina un piegamento del tronco nella nuova direzione di nuoto e una tensione attiva. Per prendere velocità, alla fine esegue una gambata attiva a rana.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO