

Pallanuoto – Tecniche di gestione della palla: Tiro a colonnello

Questo tipo di lancio viene utilizzato soprattutto nelle immediate vicinanze della porta, in quanto la lunghezza limitata della leva non consente un tiro lungo quanto quello delle altre varianti.

Il tiro a colonnello non è un tiro in senso stretto. L'atleta spinge la palla con un movimento simile a quello del lancio del peso nella direzione di nuoto.

Questa tecnica di tiro si esegue nuotando e può essere eseguita con una traiettoria diritta o ad arco.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP