

# Waterpolo – Techniques de nage: Crawl polo

Pour pouvoir nager le crawl la tête hors de l'eau, le sportif doit donc nager différemment: battement de jambes plus énergique, tractions de bras plus courtes et plus rapides, coudes relevés.

Les bras font écran, contrôlent et protègent le ballon en même temps. Le ballon repose sur l'eau; il est propulsé entre les bras devant la tête.

**Remarque** Le joueur de waterpolo ne peut remplir les conditions que si ses yeux, ses oreilles et sa nuque sont hors de l'eau.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**