

Waterpolo – Techniques corporelles: Position de démarrage

Le joueur qui réussit à prendre de l'avance au démarrage aura un avantage non négligeable. En effet, il est plus difficile de rattraper un retard dans l'eau que sur terre.

Lors de la préparation à un sprint crawlé, le joueur adopte une position horizontale. Il essaie, à l'aide d'un battement de jambes énergique, de prendre le plus de vitesse possible lors du passage au crawl polo.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO