

# Waterpolo – Techniques de nage: Crawl dos

Contrairement au crawl classique sur le dos, où l'on enseigne aux enfants à pousser les hanches vers la surface de l'eau, les joueurs sont ici presque assis dans l'eau.

La traction des bras est plus courte. Les jambes effectuent un mouvement de brasse pour permettre au joueur de sortir davantage de l'eau et attraper le ballon.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**