

# Waterpolo – Techniques corporelles: S'arrêter

L'arrêt et le changement de direction sont aussi deux techniques indispensables en attaque. Elles permettent au joueur de se détacher de l'adversaire sur un espace restreint.

Le joueur monte les genoux en position groupée et presse sous l'eau le bras non porteur pour freiner le déplacement. Les jambes et le bras se retrouvent ainsi dans la position de passe et de tir.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO