

Waterpolo – Techniques du gardien: Position de base

Le gardien se trouve pendant la majeure partie du match en position de base.

En fermant les jambes d'un mouvement explosif et en poussant sur les mains, il peut ainsi se hisser rapidement hors de l'eau.

Le haut de son corps est légèrement penché en avant. Ses bras sont devant son corps et ses jambes sont fléchies.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO