

Wasserball – Schwimmtechniken: Wasserballkraul

Um mit gehobenem Kopf Kraulschwimmen zu können, muss der Sportler einen stärkeren Beinschlag ausführen und kürzere, schnellere Armzüge machen.

Beim Wasserballkraul ziehen die Arme nach oben. Sie schirmen den Ball ab, kontrollieren und schützen ihn gleichzeitig.

Bemerkung: Der Athlet kann die erwähnten Faktoren nur erfüllen, wenn er den Kopf anhebt, sodass sich Augen, Ohren und der Nacken über der Wasseroberfläche befinden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO