

# Wasserball – Schwimmtechniken: Rückenraul

Im Gegensatz zum klassischen Rückenschwimmen sitzt man beim Wasserballrücken fast im Wasser.

Bei diesem Rückenschwimmen ziehen die Arme kürzer. Die Beine machen einen Brustbeinschlag, um sich zur Ballannahme höher aus dem Wasser zu heben.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**