

# Wasserball – Körpertechniken: Wassertreten

Die Athletin braucht diese Technik, um sicher auf der Stelle Pässe zu fangen oder auf das gegnerische Tor zu werfen.

Die Athletin drückt abwechselnd die Innenflächen der Unterschenkel und der Füße von oben nach unten, worauf auch der Begriff Wassertreten zurückzuführen ist. Die Bewegung ist der Beinbewegung beim Brustschwimmen sehr ähnlich, wird jedoch nicht synchron ausgeführt und die Oberschenkel öffnen sich mehr.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**