

Wasserball – Körpertechniken: Start

Kann eine Spielerin schnell starten, hat sie im Wasserball einen entscheidenden Vorteil.

Bei der Vorbereitung auf einen Kraulsprint nimmt die Spielerin eine waagerechte Position ein. Mit einem explosiven Brustbeinschlag versucht sie, möglichst viel Geschwindigkeit beim Wechsel in das Wasserballkraulschwimmen mitzunehmen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO