

Wasserball – Paddeltechniken: Badewanne – Niveau Anfänger

Während dieser Übung für Anfänger trainieren die Spieler kleine und gleichmässige Paddelbewegungen.

Arme auf Höhe der Hüfte, Blickrichtung nach vorne oben, kleine gleichmässige Paddelbewegungen der Hände und Unterarme auf der Seite des Körpers.

Quelle: Benjamin Redder, Robin Pleyer, Swiss Youth Waterpolo Academy, J+S Experten Swiss Waterpolo



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO