

Wasserball – Paddeltechniken: Badewanne – Niveau Fortgeschrittene

Die Paddeltechnik weiter trainieren: Fortgeschrittene nehmen in dieser Übung die Arme über Kopf und bewegen den Körper vorwärts.

Die Arme sind nun über Kopf und bewegen den Körper so vorwärts, Der Spieler liegt flach im Wasser.

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