

Wasserball – Paddeltechniken: Scheibenwischer – Niveau Anfänger

In dieser Übung für Anfänger machen die Athleten Scheibenwischerbewegungen mit den Armen und bewegen sich so im Wasser fort.

Spieler liegt flach im Wasser, die Oberarme sind rechtwinklig vom Körper abgewinkelt, Fortbewegung durch scheibenwischerähnliche Paddelbewegungen in vertikaler Ebene

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