Wasserball – Rahmentrainingsplan: Schwimmtechniken – 1/1 lang

Es wird ein Kraularmzug mit einem Brustbeinschlag kombiniert. Handflächen zeigen vor dem Eintauchen nach oben und es gibt eine kurze Gleitphase.

Es wird ein Kraularmzug mit einem Brustbeinschlag kombiniert. Handflächen zeigen vor dem Eintauchen nach oben und es gibt eine kurze Gleitphase.

Quelle: Benjamin Redder, Swiss Waterpolo Education, Akteure: Milan Petrovic und Marko Manojlovic

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO