

# Wasserball – Balltechniken: Schlagwurf

Der Schlagwurf wird überwiegend im Stellungsspiel ohne Bedrängnis angewendet. Die Wasserballspieler erzielen die meisten Tore mit dem Schlagwurf.

Der Bewegungsablauf ist identisch mit dem der Ballannahme bzw. Ballabgabe beim Fangen und Werfen.

Der Sportler kommt durch Paddeln und Wassertreten hoch aus dem Wasser, wodurch der Arm nicht vom Wasserwiderstand gebremst wird. Dies führt bei gleichzeitigem Einsatz der Rumpfmuskulatur zu höheren Wurfgeschwindigkeiten bei geringerer Anstrengung.

Umsetzung des Schlagwurfs bei Athletinnen.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**