

Wasserball – Paddeltechniken: Spider mit explosiven Wechseln – Niveau Fortgeschrittene

Die Wechsel zwischen den Verschiebungen werden in dieser Übung beinahe gesprungen. Der Abdruck erfolgt dabei über die Arme und Beine.

Identische Übung wie der [Spider für Fortgeschrittene](#), nur werden die Wechsel nun fast gesprungen. Abdruck dabei über die Arme und Beine.

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