

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Block ohne Handwechsel und Nachfassen nach dem Block – Niveau Fortgeschrittene

Die Paddeltechnik und das Beinwärtsschieben werden in dieser Übung weiter intensiv trainiert.

Gleiche Bewegung wie bei der [Blockübung mit Armwechsel](#). Hier wird aber der Arm nicht gewechselt und das Abklappen über die Hüfte wird durch eine Gegenarm Bewegung ausgelöst.

Das Nachfassen in der Blockposition wird im zweiten Teil des Videos gezeigt. Diese Technik wird im Unterzahl- und Zonenspiel gebraucht.

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