Wasserball – Paddeltechniken: Spider/ Wasserspinne/Spinne – Niveau Fortgeschrittene

Beine und Arme machen eine Paddelbewegung, der Spieler bewegt sich so im Wasser. Eine Übung für Fortgeschrittene.

Gleiche Übung wie die einfache Spider, nur bewegt sich der Spieler nun seitwärts bzw. rückwärts nach vorne. Nun ist es mit den Beinen auch eine Paddelbewegung, wobei die Knie möglichst nah an der Wasseroberfläche sein sollten.

Beim seitwärtigen Verschieben sollte der Kopf nie vor dem Rumpf sein, wenn dann darf es leicht umgekehrt sein. Rumpf vor dem Kopf bezogen auf die Fortbewegungsrichtung.

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