

Wasserball – Balltechniken: Heber / Bogenwurf

Der Heber / Bogenwurf wird überwiegend im Stellungsspiel ohne Bedrängnis angewendet.

Der Bewegungsablauf des Bogenwurfs, auch Heber genannt, ist der gleiche wie beim Schlagwurf. Beim Heber unterbricht bzw. verzögert der Spieler unmittelbar vor dem Handgelenkseinsatz die Bewegung kurz und wirft den Ball bogenförmig.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO