

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Komplett – Niveau Fortgeschrittene

In dieser Übung wird die Bewegung der Arme und Beine wird zusammengesetzt. Seitenwechsel erfolgen entweder über Bauch oder Rücken.

Die Bewegung der Arme und Beine wird hier zusammengesetzt. Wechsel der Seite entweder über Bauch oder Rücken.

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