

Wasserball – Körpertechniken: Wenden

Die freie Wende wird bei Richtungswechsel von mehr als 90° aus der Schwimmbewegung eingesetzt.

Der Athlet wendet dabei auf einer horizontalen Bewegungsebene möglichst nahe an der Wasseroberfläche (auch Tellerwende genannt).

Um nach rechts zu wenden, zieht er seinen rechten Arm unter den Körper nach links. Anschliessend führt er zur Beschleunigung einen aktiven Brustbeinschlag aus

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO