

Wasserball – Torwarttechniken: Grundstellung

Der Torwart befindet sich während des Grossteils der Spielzeit in der Grundstellung.

Diese Körperstellung ermöglicht es dem Torwart, mit einer starken Beingrätsche und dem Abdruck durch die Arme schnell und hoch mit dem Oberkörper aus dem Wasser zu kommen. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, die Hüfte gebeugt, die Arme vor dem Körper und die Beine gebeugt.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO