

Wasserball – Paddeltechniken: Spider/ Wasserspinnne/Spinne – Niveau Anfänger

Durch Wassertreten und Paddeln bringt sich der Spieler in dieser Übung im Wasser vorwärts.

Spieler liegt so flach wie möglich auf dem Wasser, Kopf ist aufgerichtet und bewegt sich durch Wassertreten und Paddeln in horizontaler Ebene nach vorne.

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