

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Sprung nach vorne oben – Niveau Fortgeschrittene

Die Spieler arbeiten weiter an der Paddeltechnik. Es wird nicht geblockt, sondern ein Sprung ausgeführt.

Gleiche Bewegung wie bei [Block mit Armwechsel](#).

Hier wird aber nicht geblockt sondern ein Sprung über die Beine nach vorne oben gemacht.

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