

# Wasserball – Paddeltechniken: Spidergleiten mit Gleiten – Niveau Anfänger

Auch in dieser Übung wird an der Paddeltechnik gearbeitet. Die Anfänger gleiten vorwärts, lösen die Bewegung mit einer Brustgrätsche aus.

Identische Übung wie «Spider für Anfänger». In dieser Variante gleitet der Spieler alle 2 bis 3 Meter nach links bzw. rechts vorne. Ausgelöst wird diese Bewegung durch eine Brustgrätsche.

---

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**