

# Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Beine isoliert – Niveau Fortgeschrittene

Der Spieler zieht sich in dieser Übung mit den Beinen nach vorne. Die Hände umfassen einen Ball, um den Spieler zu stabilisieren.

Der Spieler zieht sich in der gleichen Position wie bei der Übung «Beinwärtsschieben – Arme isoliert» mit den Beinen nach vorne. Die Hände umfassen einen Ball, um den Spieler zu stabilisieren.

---

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**