

# Wasserball – Balltechniken: Rückhand

**Auf der Center Position erfolgen die Torschüsse meist mit dem Rücken zum Tor und unter hoher Bedrängnis des Gegners. Deshalb haben sich speziell für diese Position angepasste Torschussvarianten ergeben.**

Die Rückhand kommt meist zum Einsatz, wenn der Verteidiger auf der Vorhandseite verteidigt. Im Gegensatz zu den Schussvarianten auf der Vorhandseite wird die Hand nicht unter den Ball gebracht.

Vielmehr dreht der Center die Hand so, dass der Daumen nach unten ins Wasser zeigt. Gleichzeitig winkelt er den Arm ein wenig an. Es folgt die explosive Rückwärtsdrehung der Hüfte und anschliessend die Rückwärtsbewegung des Armes.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**