

Wasserball – Paddeltechniken – Beinwärtsschieben: Arme isoliert – Niveau Fortgeschrittene

Die Arme sind in dieser Übung isoliert und der fortgeschrittene Spieler bewegt sich mit Paddelbewegungen und einer Auftriebshilfe vorwärts.

Der Spieler liegt auf der Seite, hat eine Auftriebshilfe zwischen den Beinen und bewegt sich mit Paddelbewegungen aus den Armen nach vorne. Eine Hand liegt vor dem Kopf, die andere Hand leicht hinter dem Kopf bezogen zur Gleitrichtung.

Die Arme sollte so bewegt werden, dass eine gleichmässige und kontinuierliche Fortbewegung stattfindet, wie im Video gezeigt.

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