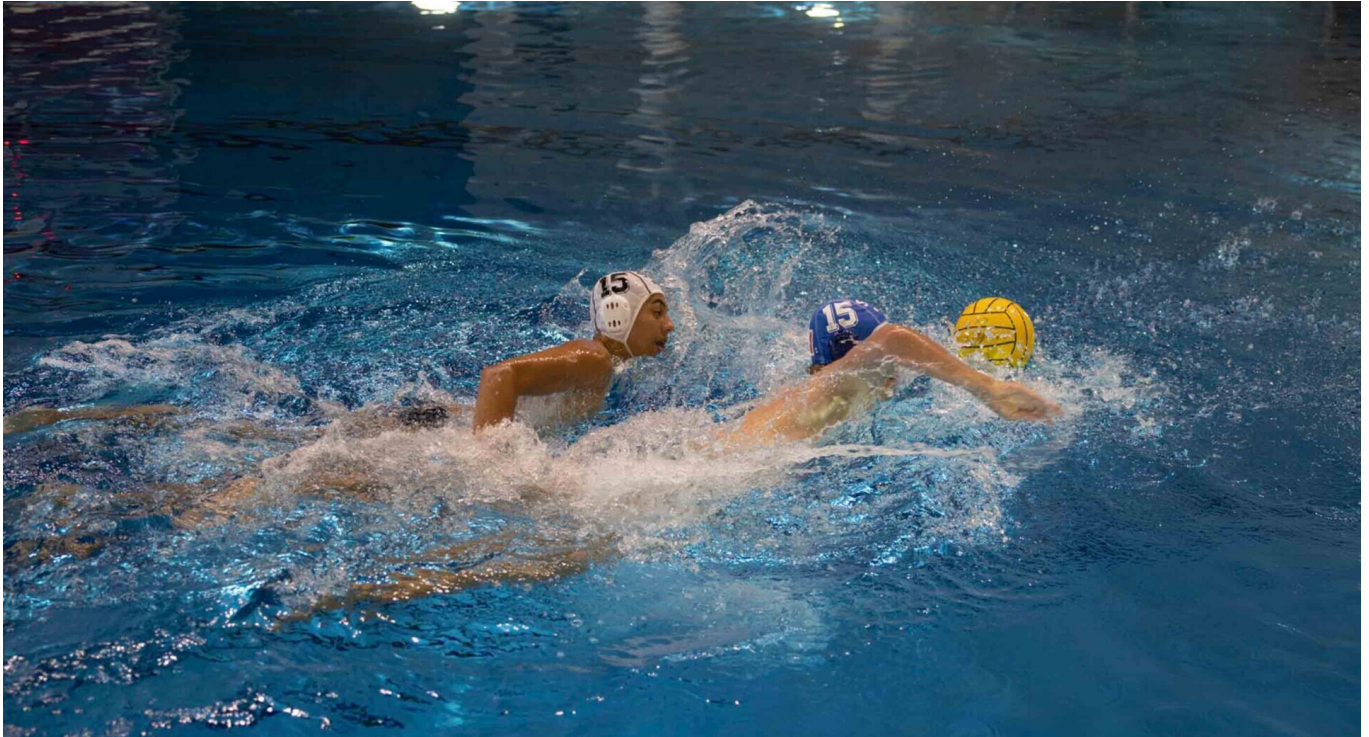


# Wasserball – Erscheinungsformen: Mutig und geschickt Zweikämpfe bestreiten

Wasserball ist ein Spiel mit Körperkontakt. Für erfolgreiche Zweikämpfe sind sowohl Kraft wie auch Beweglichkeit und individuelle Technik gefragt.

## Crossover (F3)



Zwei Spieler/-innen A (angreifend) und B (verteidigend) stehen sich im 1:1 gegenüber. Der/die Ballträger/-in A versucht durch Tempowechsel, Täuschung und Richtungswechsel an B vorbeizukommen. B versucht, immer vor A zu bleiben und ihn/sie ohne Regelverstösse zu kontrollieren. Wechsle die Gegenspieler/-innen immer wieder.

### einfacher

- V: mit einem Ball in den Händen nur Beinschlag machen
- V: nur in Bauchlage schwimmen

### schwieriger

- V: eigene Startposition bestimmen
- V: Hinterkopf von A berühren = Zweikampf gewinnen

**Tipps für die Praxis:** Zeig kurz auf, was in puncto Körperkontakt und Zweikampf regelkonform ist.

## Gladiatorenduell (F3)



Zwei Spieler/-innen stehen nebeneinander mit dem Rücken zu dir. Du wirfst den Ball ins Wasser, worauf beide starten und versuchen, den Ball zu erobern.

### einfacher

- Spieler/-innen stossen vom Rand ab
- Ball mit beiden Händen aufnehmen

### schwieriger

- Nach Balleroberung auf/in ein Ziel werfen
- Mit dem Rücken zueinander stehen, Hände nach oben strecken und so starten

**Tipps für die Praxis:** Führe die Übung als Wettkampf zweier Teams aus.

---

Quelle: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**