

Wasserball – Erscheinungsformen: Sich stabil im Wasser halten

Mit einer guten Beinarbeit legen die Wasserballerinnen und Wasserballer die Grundlage für die Stabilität des ganzen Körpers im Wasser.

Badewanne (F2)



Die Kinder bewegen sich rücklings mit den Füßen voran auf dem Wasser und paddeln mit den Armen und Händen. Dabei blicken sie in Schwimmrichtung.

einfacher

- Pullbuoy zwischen die Beine klemmen
- Beine gegen den Boden richten und auf der Stelle paddeln

schwieriger

- Über Kopf (Hochhalte/Vorhalte) paddeln
- In Seitenlage mit den Händen auf der gleichen Seite paddeln

Tipps für die Praxis: Paddeln bildet die Grundlage für wasserballspezifische Techniken (mit kindgerechten Metaphern verdeutlichen, z. B. «der Katze über den Rücken streicheln»).

Wassertreten (F2/F3)



Die Wasserballer/-innen halten sich am Beckenrand und liegen bäuchlings auf dem Wasser. Mit Wassertretbewegungen drücken sie sich gegen die Wand. Auf Kommando wechseln sie in die Vertikale und fahren mit Wassertreten fort. Wer kann seine Schultern über Wasser halten?

einfacher

- Kleine Brustbeinschläge ausführen
- In der Horizontalen mit einem Ball am Oberkörper haltend ausführen
- Auf dem Beckenrand sitzen und die Bewegung langsam mit den Beinen im Wasser ausführen

schwieriger

- – In der Vertikalen die Hände aus dem Wasser strecken, einen Ball halten, fangen oder zurückwerfen
- Sich um die eigene Achse drehen
- Partner/-in und dessen Bewegungen spiegeln
- Leiter/-in: unterschiedliche Bewegungen vorzeigen

Tipps für die Praxis: Achte auf eine saubere Bewegungskonzeption. Bewegen sich die Beine korrekt, bleibt der Oberkörper ruhig. Baue erst Wettkampfformen ein, wenn die Technik gefestigt ist.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO