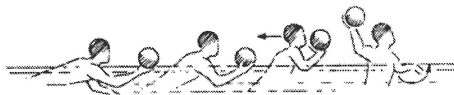


3. Wasserball

Schöpfgriff

Ballaufnahme:

Die Wurfhand greift mit gespreizten Fingern unter den Ball und führt ihn auf direktem Weg in die Wurfposition hinter dem Kopf.



Führen des Balles in die Wurfposition

Freiwasserstart

Der Spieler liegt seitlich im Wasser, wobei die Hüfte ca. 90° zur Wasseroberfläche gedreht ist. Der untere Arm ist leicht ausgestreckt, der obere angewinkelt vor dem Kopf. Die Beine sind angezogen. Beim Start zieht man den oberen, angewinkelten Arm mit einer Kraularmzugbewegung kräftig in Richtung der Hüfte. Wenn der Arm auf Brusthöhe ist, setzt eine Beinschere ein, wobei vor allem die Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden, während der Arm nach vorne gebracht wird. Der untere Arm arbeitet gleichzeitig und wird zuerst unter Wasser nach vorne gestossen, wo er dann in einem normalen Kraularmzug übergeht.

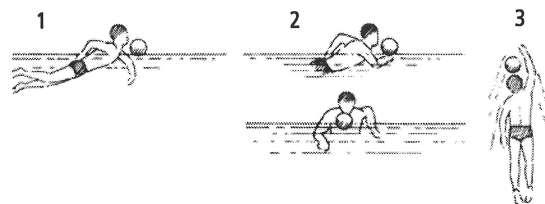


Start mit dem Ball



Dribbling

Der Ball wird von der Bugwelle vor dem Kopf vorwärtsgeschoben. Der Kopf soll genügend hoch gehalten werden, um die Spielübersicht zu behalten. Leichte Ballabweichungen werden durch entsprechende Kopfbewegungen korrigiert. Ballberührungen mit den Armen sind zu vermeiden.

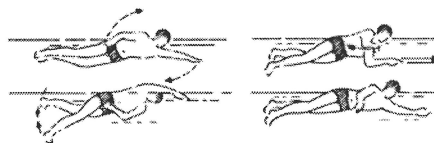


1. Körperlage

2./3. Kopf- und Armhaltung beim Wasserballkraul

Seitenschwimmen

Der untere Arm führt ca. 10-20 cm unter Wasser eine kräftige Schubbewegung zur Brust aus und wird anschliessend unter Wasser wieder nach vorne gestreckt. Der obere Arm macht einen vollständigen Kraularmzug. Die Hüfte ist nicht ganz 90° zur Wasseroberfläche gedreht. Die Beine führen einen Scherenschlag aus, wobei die beiden Unterschenkel kräftig zusammengedrückt werden.



Seitenschwimmen: Arm- und Beinarbeit

Wenden mit dem Ball (nach rechts)

Der vor dem Körper liegende Ball wird mit der Hand an der Oberseite berührt. Durch leichte Drehung des linken Handgelenks wird der Ball ca. 5 cm aus dem Wasser gehoben. Nach Vollendung der Wende wird der Ball so vor den Körper plziert, dass die linke Hand wieder leicht auf der Oberfläche des Balles aufliegt. Danach erfolgt ein Freiwasserstart mit dem Ball, damit der Körper sofort seine Vorwärtsbewegung aufnehmen kann.

(Beschreibung für Linkshänder)



4. Synchronschwimmen

Grundregel

Je langsamer und kontrolliert, desto besser!

Die Körperhaltung

Im Synchronschwimmen ist der Körper bei jeder Haltung und Bewegung völlig durchgestreckt und kontrolliert. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten (langer Hals, Schultern gerade). Die Füße sind gestreckt.



Die Paddelbewegung

Oberarm möglichst ruhig. Die Unterarme beschreiben mit gestreckten Händen von den Fingerspitzen her gesehen eine liegende Acht. Dadurch wird ständiger gleichmässiger Druck auf das Wasser gegeben. Ruckartige Bewegungen sind falsch!

Vorübung: Unterarme führen auf einer flachen Unterlage (Tisch) scheibenwischerartige Bewegungen aus (Handfläche nach unten). Die Hände gehen dabei aufeinander zu und voneinander weg. Bei der Einwärtsbewegung wird die Daumenseite 45° aufgestellt, und bei der Auswärtsbewegung wird die Kleinfingerseite 45° aufgestellt.



5. Rettungsschwimmen

Transportschwimmen

Rettungsgriffe

Wir verweisen auf das Lehrmittel der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) «Lerne Rettungsschwimmen» welches im Besitz jedes Unterrichtenden sein sollte.