

# 5 Körpertechniken

Körpertechniken sind beim Wasserballsport schwimmerische Besonderheiten, die ohne Ball ausgeführt werden.

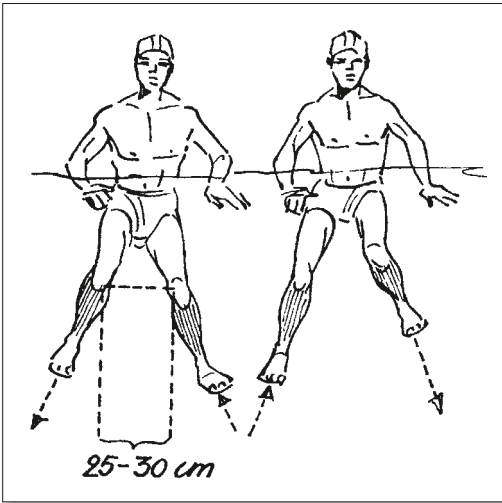
## 5.1 Wassertreten

**D**as Wassertreten ist für die Spieler wichtig, weil sich während des Spiels viele Situationen ergeben, in denen sie sich nur auf die Beine stützen können, da die Arme mit dem Ball beschäftigt sind, wie z.B. beim Wurf. Besonders wichtig ist es auch in Situationen, in denen der Wasserballer an einer bestimmten Stelle des Spielfeldes um eine günstige taktische Position kämpft.

Es handelt sich um eine Art Froschhaltung in Verbindung mit einem wechselseitigen Bein-schlag, der durch die Armtätigkeit unterstützt werden kann. In der Grundstellung liegt der Spieler flach im Wasser. Die Beine treten das Wasser, während die Arme das Wasser „drücken“, um dadurch den Körper zu stabilisieren. Aus dieser Grundstellung kann der Spieler jede erforderliche Bewegung ausführen und somit jederzeit flexibel in das Spielgeschehen eingreifen.



Der Spieler zieht die Knie, bei einem Abstand der Knie zueinander von ungefähr 30 cm, abwechselnd in Richtung Oberkörper und stößt sofort wieder mit dem Fuß nach unten gegen das Wasser. Wie beim Brustbeinschlag ist die Bewegung der Füße zuerst nach außen und dann nach innen gerichtet. Es gibt keine Pause. Beim Wassertreten im Stand sollte zwischen Oberkörper und Oberschenkel ein Winkel von annähernd 90° entstehen. Hierdurch erreicht man einen recht sicheren „Stand“ im Wasser, bei dem der Oberkörper kaum hin und her wackelt.



Um die Beine zu entlasten, ist es günstig, – wenn möglich – die Arme zu Hilfe zu nehmen. Wie beim Kraulschwimmen sollte man versuchen, ständig ruhendes Wasser zu fassen.

Die Unterarme und Hände führen dazu ca. 20 cm unter der Wasseroberfläche eine seitlich gerichtete Einwärts- und Auswärts-/Abwärtsbewegung durch. Die Einwärtsbewegung dient dem Wasserfassen, die Auswärts-/Abwärtsbewegung zum Abdrücken vom Wasserwiderstand. Am effektivsten ist die Wirkung der Hände, wenn der Oberkörper leicht gebeugt über ihnen liegt. So kann sich der Wasserballer richtig im Wasser abstützen und in Zusammenarbeit mit den Beinen hoch aus dem Wasser kommen.

Aus dieser Position heraus kann der Oberkörper plötzlich aus dem Wasser gehoben werden, um beispielsweise einen Pass abzufangen oder einen Wurf abzublocken. Außerdem kann mit einer starken Grätsche der Ball und der Gegner angegriffen werden und ein schneller Start nach allen Seiten ist möglich. Durch den Einsatz der Beine können enorme Hubkräfte erzeugt werden. Besonders der Torwart sowie Centerspieler und Centerverteidiger sollten über eine ausgezeichnete Beinbewegung beim Wassertreten verfügen.

## Spiel- und Übungsformen zum Wassertreten:

- » Erfahrungen sammeln und ausprobieren: Brustbeinschlag senkrecht, Kraulbeinschlag senkrecht, Wassertreten
- » Wassertreten in Bauchlage gegen den Beckenrand. Die Arme sind fast gestreckt und halten sich am Beckenrand fest.  
**Wichtig:** Die Beine treten abwechselnd nach unten-außen, die Knie unter den Körper ziehen – weder Brustgrätsche noch Kraulbeinschlag.
- » Die Füße liegen in der Überlaufrinne oder auf dem Beckenrand, der Körper befindet sich in Bauchlage. Durch das Wasserfassen und das anschließende Abdrücken der Hände vom Wasser (Tellern) werden Oberkörper und Kopf über Wasser gehalten.  
**Wichtig:** Die Hände arbeiten mit locker geschlossenen Fingern unter dem Oberkörper, nicht daneben, keine Brustarmbewegungen.
- » Wassertreten waagrecht mit quer gestelltem Schwimmbrett, die Schultern bleiben deutlich über der Wasseroberfläche
- » Wassertreten in Rückenlage, die Hände unterstützen seitlich neben dem Körper.
- » Senkrecht auf der Stelle treten und das Herauskommen durch Tellern beider Arme unterstützen.  
**Variation:** nur der rechte oder der linke Arm unterstützt.  
Unterstützt nur eine Hand, sollte der Spieler sich seitlich auf diesen unterstützenden Arm legen und die Knie möglichst nahe zum Oberkörper bringen.
- » Senkrecht auf der Stelle treten und einen Arm oder beide Arme aus dem Wasser heben.
- » Senkrecht auf der Stelle treten und einen Ball hoch halten.
- » Auf Kommando hoch aus dem Wasser kommen und den Ball in die Wurfauslage zurück führen.
- » Auf Pfiff aus der Ruhe oder aus dem Kraulen aus dem Wasser schnellen.  
**Variation Bärentanz:** Der Spielleiter zeigt von außen, ob die Spieler den linken/rechten Arm oder beide Arme aus dem Wasser strecken sollen und wie lange.
- » Wer kommt am höchsten aus dem Wasser?  
**Variation:** über Wasser wird eine Zauberschnur gehalten. Ziel ist es, diese mit dem Kopf, mit beiden Händen oder einer Hand zu berühren. Wie beim Hochsprung wird die Schnur immer höher gehalten.



Senkrecht auf der Stelle treten



Wer kommt am höchsten aus dem Wasser?

- » Wer bleibt am längsten oben?  
**Variation:** 10 Sekunden Wassertreten mit den Händen über Wasser, 10 Sekunden Wassertreten mit den Ellbogen über Wasser und 10 Sekunden Wassertreten mit den Schultern aus dem Wasser.
- » Wassertreten obwohl der Partner von hinten oder von vorne auf die Schultern drückt.  
**Variation:** Stierkampf: Beide Partner versuchen sich gegenseitig an den Schultern weg zu schieben, waagrecht in Gassenaufstellung, nach jedem „Kampf“ werden die Partner gewechselt.
- » Bockspringen: Spieler A fasst von hinten auf die Schulter von Spieler B und springt über seinen Kopf. B versucht, durch Wassertreten das Absinken zu verhindern.  
**Variation:** 4–5 Spieler hintereinander; wer gesprungen ist, stellt sich vorne in der Reihe wieder an – auch als Staffelwettkampf
- » Während des Wassertretens einen Ball über dem Kopf zwischen der rechten und linken Hand hin und her spielen. Die Hände sollten schulterbreit auseinander sein.  
**Variationen:** Den Abstand der Hände vergrößern.  
 Mit geschlossenen Augen  
**Wichtig:** möglichst nicht den Ball anschauen und locker aus dem Handgelenk werfen.
- » Wandern: 2 Spieler befinden sich 2 m gegenüber und bewegen sich durch Wassertreten vorwärts, ihre Schulterachsen zeigen in Bewegungsrichtung, dabei wird der Ball quer hin und her gepasst.



Bockspringen



Wassertreten