

Kai Boldt

Der Animator im Wasser

Wasserball
kennenlernen

Band 8



DER ANIMATEUR IM WASSER

[Wasserball 1](#)

[Wasserball 2](#)

[Wasserball 3](#)

[Wasserball 4](#)

[Wasserball 5](#)

[Wasserball 6](#)

[Wasserball 7](#)

[Wasserball 8](#)

[Wasserball 9](#)

[Wasserball 10](#)

[Wasserball 11](#)

[Wasserball 12](#)

[Wasserball 13](#)

[Wasserball 14](#)

[Wasserball 15](#)

[Wasserball 16](#)

[Wasserball 17](#)

[Wasserball 18](#)

[Wasserball 19](#)

[Wasserball 20](#)

[Literaturverzeichnis](#)

[Impressum](#)

WASSERBALL 1

Einschwimmen

Ball im Nacken

Rückenlage: Ball mit beiden Händen im Nacken festhalten;
Beinbewegung

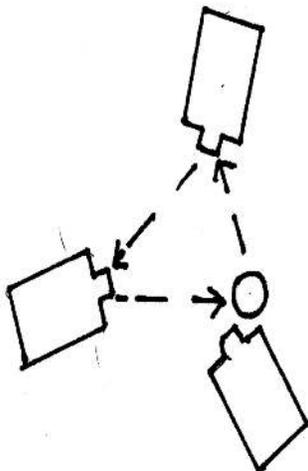
Balltechnische Übungen

Ball aufnehmen und Richtungswechsel

Einen Ball anschwimmen mit Kraul, den Ball aufnehmen,
mit Grätsche in die Rückenlage wechseln.

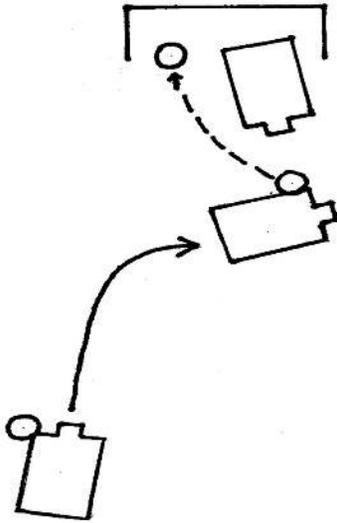
Ball im Dreieck werfen

3 Schwimmer werfen einen Ball zwischen sich hin und her.

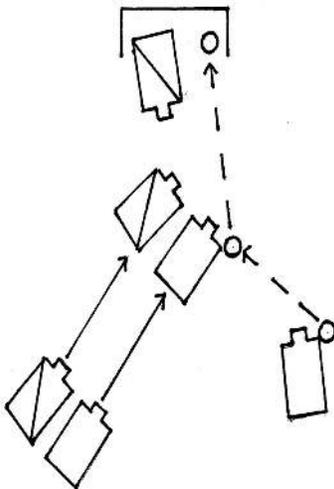


Torschussübungen

Auf den rechten Torpfosten zustürmen und auf das Tor werfen



Unter Bedrängnis auf das Tor zustürmen, Pass von rechts, Wurf auf das Tor.



Spezielle Bewegungen

Wechselweise 5-10 Armzüge Kraul und Rücken

Wasserball Spiel

...

Material

- Tore
- Schiedsrichter-Flaggen
- Stoppuhr
- Bälle
- Pfeife
- Farbige Badekappen
- Magnet-Tafel als Darstellungshilfe

WASSERBALL 2

Einschwimmen

Schwimmen mit Pullboy zwischen den Beinen

Ein Pullboy wird zwischen die Beine geklemmt. Die Fortbewegung erfolgt nur mittels Kraul-Armbewegung.

Balltechnische Übungen

Ball von einer Hand in die andere Hand werfen

Durch Wassertreten vorwärtsbewegen, den Ball in Vorhalte halten und von der rechten Hand in die linke Hand werfen.

Ball abwechselnd mit der rechten oder der linken Hand werfen

2 Schüler befinden sich gegenüber. Zwischen sich werfen sie einen Ball hin und her. Dabei wird dieser abwechselnd mit der rechten oder der linken Hand geworfen.

Torschussübungen

Auf das Tor zu stürmen