

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 5

**Artikel:** Unterwasser-Rugby

**Autor:** Felder, Jutta

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993193>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Faszinierendes Ballspiel

# Unterwasser-Rugby

Jutta Felder  
Fotos: Ueli Frey

**Unterwasser-Rugby – nahezu schwerelos, in drei Dimensionen – ist ein schnelles und anstrengendes Ballspiel, das im tiefen Teil des Schwimmbeckens zwischen zwei Teams mit je sechs Spielern gespielt wird. Unser Beitrag stellt das Spiel mit seinen wichtigsten Regeln vor.**

Zu den 6 Spielenden kommen noch 5 Auswechselspieler. Die Spielenden müssen den Ball ins gegnerische Tor schießen. Die Tore sind papierkorbähnliche Metallkörbe. Sie stehen auf dem Grund des Beckens, dessen Tiefe zwischen 3,5 und 5 Metern variieren kann.

Der Ball ist mit einer Salzlösung gefüllt, damit er sinkt. Er sollte schnell, einhändig und mit aller Kraft über wenige Meter zugespielt werden.

Während des Spiels dominieren diese kurzen, präzisen Pässe. Die Spielenden kommen schnell zur Oberfläche, um Luft zu holen und tauchen möglichst rasch wieder ab, um das Spiel in Gang zu halten. Der Torwart bleibt solange an der Wasseroberfläche, bis sich der Gegner seinem «Korb» nähert. Dann heisst es blitzschnell abtauchen und verteidigen. Der Ball bleibt die ganze Zeit unter Wasser.

Gute Spieler/-innen trainieren Ausdauer, Stärke, Ballgefühl und Schnelligkeit und zeichnen sich, durch gute Spiel-übersicht aus.

## Ausrüstung und Bad

Unterwasser-(UW-)Rugby braucht ein Minimum an Ausrüstung. Ausser dem Badeanzug (weiss oder blau) brauchen die Spielenden eine Taucherbrille, einen Schnorchel und Schwimmflossen. Ausserdem werden mit Ohrenschützen ausgestattete Kappen getragen. Training und Wettkämpfe werden quer über den tiefen Teil eines normalen Hallenbades oder in der Sprunggrube gespielt. Die internationalen Masse für ein geeignetes Bad sind:

Anchrift der Verfasserin:

Jutta Felder, Schulhausstrasse 3  
6370 Stans-Oberdorf  
Tel. 041 614101

Tiefe: 3,5 bis 5 m  
Länge: 12 bis 18 m  
Breite: 8 bis 12 m

## Schiedsrichter und Regeln

Bei einem Turnier gibt es drei Schiedsrichter. Der Spielleiter am Beckenrand kontrolliert Zeit, richtiges Auswechseln und das Spiel an der Oberfläche. Zwei Schiedsrichter, ausgerüstet mit Pressluftflaschen, beobachten das Spiel unter Wasser, jeder auf einer Seite des Spielfeldes. Beim UW-Rugby ist vieles erlaubt, aber selbstverständlich nicht alles. Man darf den ballführenden Spieler angreifen, und der ballführende Spieler kann selber andere Spieler angreifen.

Gefährliches Spiel, Schlagen und Treten sind nicht erlaubt. Genauso ist es verboten, die Ausrüstung der Gegner anzutreppen.

## Wer spielt?

Jede «Wasserratte» kann UW-Rugby spielen, sofern er/sie über eine gute physische Form verfügt. Der Sport wird in verschiedenen Klubs, in gemischten Mannschaften gespielt. Um UW-Rugby spielen zu können, wird kein Tauchbrevet benötigt.

## Warum UW-Rugby?

UW-Rugby ist ein sehr engagiertes Ballspiel. Es fasziniert vor allem die Spieler unter Wasser. Die Dreidimensionalität sowie die Bewegungsfreiheit eröffnen unglaubliche Möglichkeiten für Technik und Taktik. Es fordert deshalb äusserste Anstrengung und Konzentration, um das Spiel meistern zu können. UW-Rugby ist ein gutes Training der Sporttaucher für Wassergewandtheit und sicheres Tauchen. Ausserdem stärkt UW-Rugby alle Muskelgruppen sowie die ganze Kondition.

UW-Rugby gibt es im Schweizerischen Unterwasser-Sportverband (SUSV) auf zwei Konkurrenzebenen: Nationalliga und 1. Liga. Die Schweizer-Meisterschaft wird an zwei Tagen in einer Vor- und einer Rückrunde ausgetragen. Der Welttauchverband (CMAS) veranstaltet die Europa- und Weltmeisterschaften.

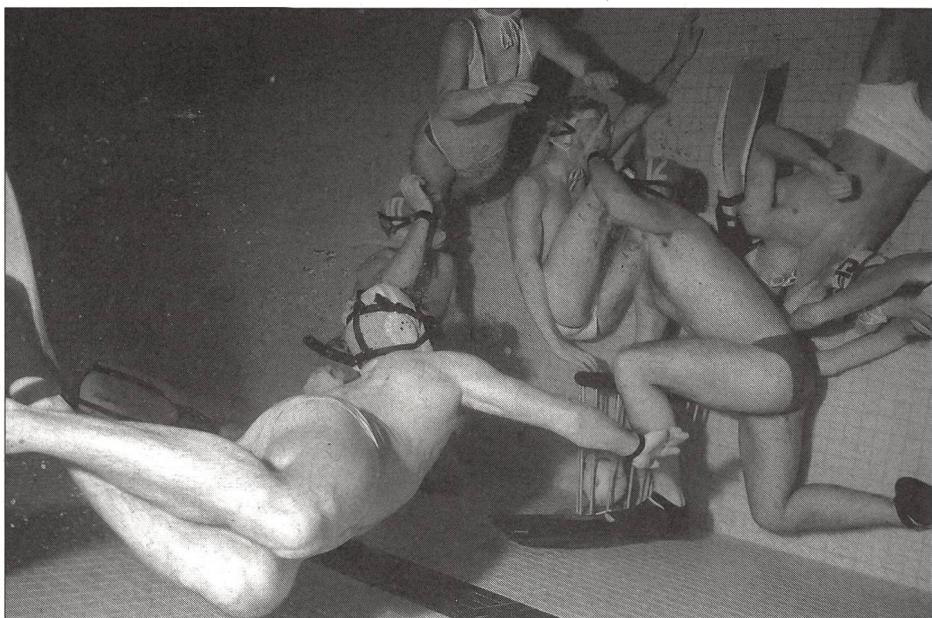
## Aus den internationalen Regeln

### Ausrüstung

- Schnorchel, Brille, Flossen (von der Spitz bis zur Ferse max. 60 cm); alles ohne scharfe Ecken und Kanten; keine Metallteile oder vorstehende Schrauben.



Mittelfeld: Kampf um den Ball im Mittelfeld.



**Tor. Der Torwart und seine 4 Verteidiger (weiss) können das Tor nicht verhindern.**

- Blaue und weisse Badehosen und Wasserballmützen; schwarze Markierbändchen für die Handgelenke.
- Kurz geschnittene Fingernägel.

#### Spieldauer

2mal 15 Minuten effektiv.

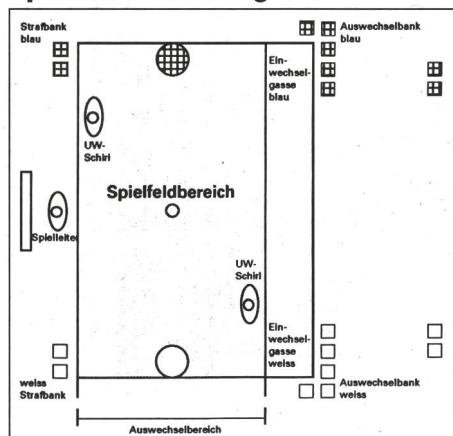
#### Mannschaften

Im Wasser: 1 Torhüter, 1 Mittelfeldspieler/Torhüter-Ablösung, 2 Stürmer, 2 Verteidiger.

Auf der Auswechselbank: 1 Mittelfeldspieler/Torhüter-Ablösung, 2 Stürmer, 2 Verteidiger.

Es können noch 2 weitere Spieler eingewechselt werden.

#### Spielraumaufteilung



Auszug aus den internationalen Unterwasser-Rugby-Regeln.

#### Spielbeginn

Der Ball liegt auf einem kleinen Ring in der Mitte des Spielfeldes; die spielenden Mannschaften befinden sich im Wasser; das Spiel wird mit einem Pfiff des Spielleiters eröffnet.

#### Auswechseln

Für das Auswechseln bestehen ganz bestimmte Regeln betreffend Zeitpunkt und Ort.

#### Strafen

Für Vergehen gegen die Spielregeln werden Freiwürfe, Strafwürfe oder Zeitsstrafen (2 Minuten) ausgesprochen:

- fehlerhaftes Auswechseln
- Angriff auf die Ausrüstung des Gegners
- Festhalten des Gegners
- den Ball über Wasser fortbewegen
- das Tor mit Ausrüstung abdecken oder sich im Tor verstecken
- mehr als 6 Spielende im Spiel
- mit dem Ball das Spielfeld verlassen

#### Zeichen

Spielaufnahmen und Spielunterbrüche werden mit Hupzeichen erkenntlich gemacht.

#### An die J+S-Leiter

Lass Dich vom kurzen Überblick und den Regeln nicht gleich entmutigen. UW-Rugby ist grundsätzlich von jedermann und in jedem Schwimmbecken spielbar. Du kannst also mit Deinen 10- bis 20-jährigen Flossenschwimmern, mit Kindergarten-Schülerinnen und -Schülern (wirklich schon ausprobiert!), aber auch mit Erwachsenen im ABC-Training UW-Rugby spielen. Es muss aber nicht nur als Wettkampf gespielt werden; mit gewissen Anpassungen und Regeländerungen kann es auch ein richtiges Plausch-Spiel sein.

Du musst einige wichtige Dinge beachten:

Wähle die Wassertiefe gemäss dem Schwimm-/Tauch-Niveau Deiner Gruppe.

#### UW-Rugby Adressen in der Schweiz

Sporttaucher Aarau  
Carl Bütler  
Dorfbachweg 4  
5035 Unterenfelden  
Tel. 064 43 13 28

SLRG Nidwalden  
Jutta Felder  
Schulhausstrasse 3  
6370 Oberdorf / NW  
Tel. 041 61 41 01

TC Reusstal  
Claudio Madaschi  
Hardstrasse 30  
5430 Wettingen  
Tel. 056 26 26 58

USZ Zürich  
Hans-Joachim Mosler  
Drusbergstrasse 18  
8053 Zürich  
Tel. 01 38 19 54 3

SSS Gambarogno  
Jens Börlin  
Postfach  
6575 San Nazzaro / TI  
Tel. 093 67 62 41

Spiel-Bälle-Lieferant  
Ueli Frey  
Schulhausstrasse 3  
6370 Oberdorf / NW  
Tel. 041 61 41 01

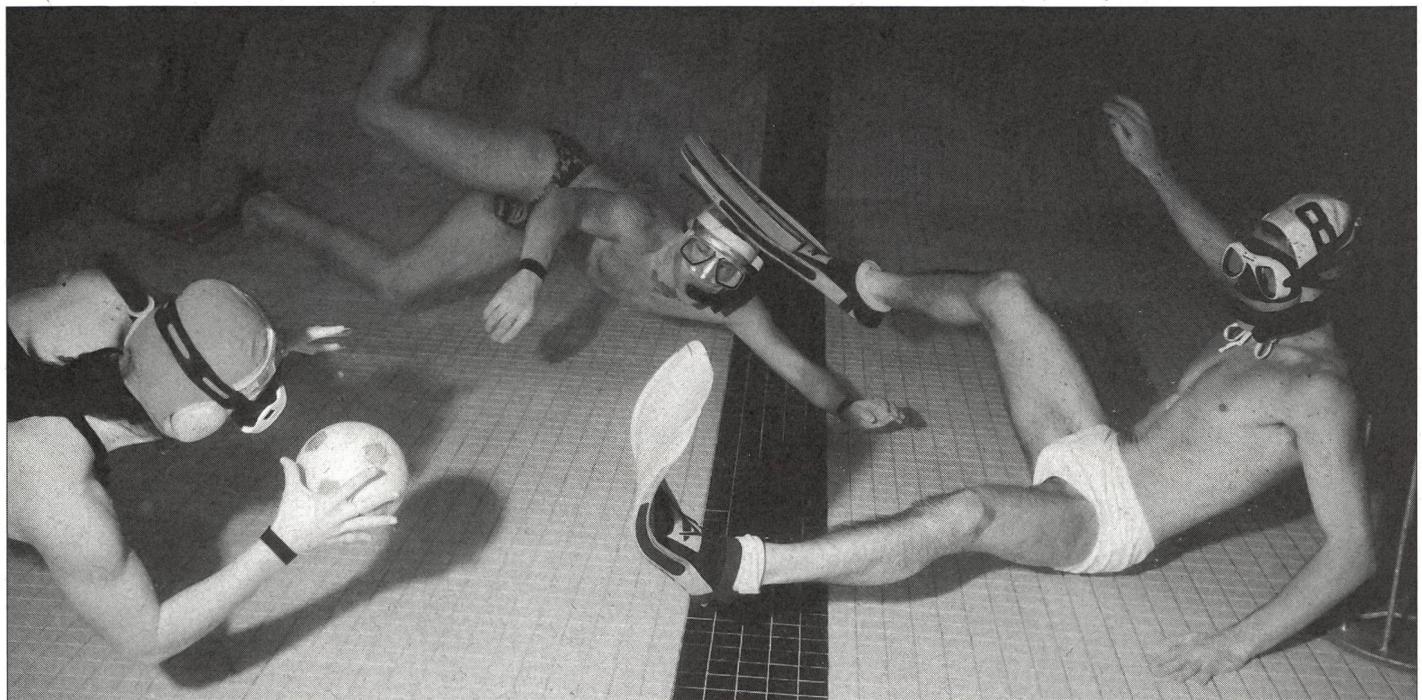
SLRG Luzern  
Leo Camenzind  
Spitzbergli 4  
6048 Horw  
Tel. 041 47 15 02

- Mit kleinen Kindern wählst Du das Nichtschwimmerbecken, damit die Kinder den grössten Teil des Oberkörpers aus dem Wasser haben.
  - J+S-Flossenschwimmer spielen bereits im tiefen Wasser.
  - Mit Erwachsenen kannst Du im halbtiefen Wasser (zirka 2 m) spielen.
- Achtung: wenn Raufereien entstehen, gehe sofort ins tiefe Wasser.

Erkläre am Anfang nur diese 3 Regeln, aber achte genau, dass Sie eingehalten werden:

1. Halten ohne Ball verboten.
2. An Ausrüstung halten (wenn auch «nur» Badekleider) ist verboten.
3. Jede Art von Schlagen und Treten ist verboten.

Spiele UW-Rugby mit kleineren Kindern ohne ABC-Ausrüstung (eventuell nur mit der Taucherbrille). Du wirst sehen, wie schnell sie mit dem Kopf unter Wasser sind und tauchen, als wäre dies selbst-



**Position des Goalies: Der Goalie versucht die Angreifer auf Distanz zu halten.**

verständlich. Dasselbe betrifft auch Erwachsene, die Angst haben, mit dem Kopf unter Wasser zu gehen.

Zwei schwere Tauchringe genügen als Tor: den Ball richtig aufgelegt, bedeutet Tor; keine Torhüter, Nicht-Angriffs-Zone, usw.

Wenn Du mit Jugendlichen das richtige UW-Rugby spielen willst, kannst Du auf verschiedenes Material verzichten oder abändern. Sobald Du mit der vollen ABC-Ausrüstung spielst, musst Du unbedingt Kappen mit verstärkten Ohrschützern tragen (Wasserball-Kappen).

Lass Deiner Phantasie freien Lauf, UW-Rugby bietet viele Spielmöglichkeiten.

Wenn Du die Möglichkeit hast, sammle eine Gruppe spielfreudiger

ABCler und versuche, das Spiel richtig zu erlernen. Es ist so einfach, und die Gruppe kann schon nach kurzer Zeit Fortschritt und Erfolg selber sehen. Sobald Du 2- bis 3mal mit Deiner Gruppe gespielt hast, wirst Du sehen, dass es nicht halb so anstrengend ist, wie es aussieht.

Wenn Du eine kleine Mannschaft beisammen hast, die richtig spielen will, kannst Du mit einer Mannschaft in Deiner Nähe Kontakt aufnehmen. Du wirst sehen, mit welcher Freude Dir diese beim weiteren Aufbau helfen wird.

#### Wie könnte es weitergehen?

Wer weiss, vielleicht wirst Du mit Deiner Mannschaft schon bald an der Schweizer Meisterschaft UW-Rugby teilneh-

men. Dies klingt verrückt, aber es ist überhaupt nicht ausgeschlossen. Die einzige Voraussetzung ist, dass Du eine spielfreudige Mannschaft von etwa 11 Spielern hast, was nicht sehr einfach ist!

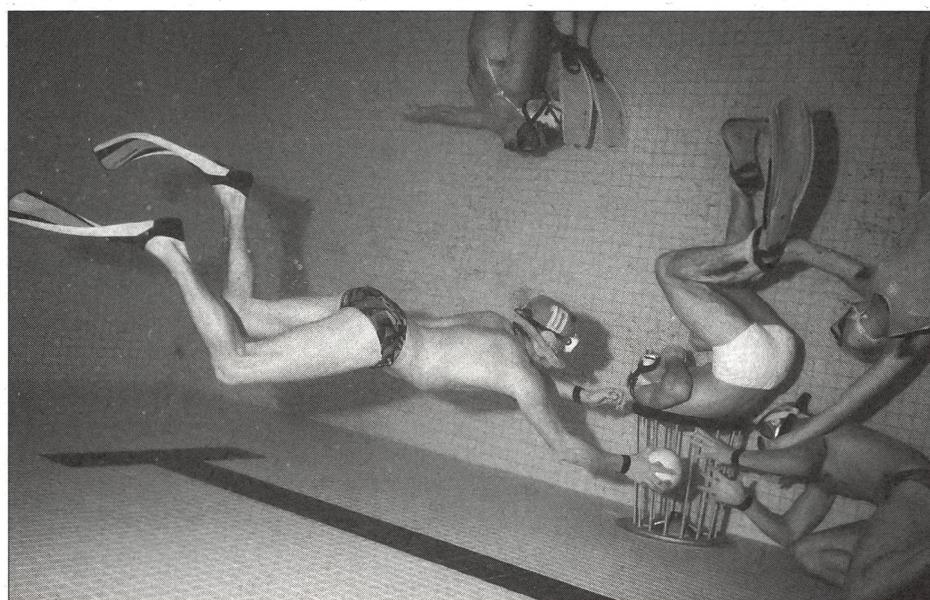
Du solltest Dich nicht hinter dem Wort «Anfänger» verstecken, denn sobald Dein Team einmal «Turnier-Luft» geschnuppert hat, wollen sie UW-Rugby auf höchster Ebene spielen.

Ich weiss dies, weil ich vor 5 Jahren mithilf, das UW-Rugby-Team von Nidwalden aufzubauen. Es waren 6 wasserverrückte Kerle, die nie zu bändigen waren, also wurden sie mit ABC-Ausrüstung und Ball ins Wasser gelassen. Nach 5 Trainings meldeten wir uns zur Schweizer Meisterschaft an! Natürlich verloren wir alle Spiele. Aber was soll's, uns hatte es gepackt. Sogar die Regeln verstanden die meisten nicht richtig. So musste sich der Schiedsrichter eben in Geduld üben und einiges erklären. Seitdem sind wir ein Team mit rund 13 Spielern, das nach dem Aufstieg in die Nationalliga vor 2 Jahren bereits zum Kreis der Medaillenanwärter gehört. Wir stellen sogar bis zu 5 Nationalmannschafts-Mitglieder.

Wenn Du also ein Team zusammenbringst, das einigermassen regelmässig UW-Rugby spielt, dann solltet Ihr unbedingt an der Schweizer Meisterschaft teilnehmen.

#### Hier könnt Ihr:

- UW-Rugby gegen andere Mannschaften spielen,
  - Spielfreude weiterentwickeln,
  - die Regeln richtig lernen,
  - Kontakte knüpfen.
- Ein Turnier ist besser als 10 Trainings! ■



**Positionierung unter dem Goalie: Der Stürmer plaziert sich unter dem Goalie und wartet auf den Pass.**