

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 41 (1948)  
**Heft:** [2]: Schüler

**Artikel:** Das Wasserballspiel  
**Autor:** Boppart, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-986933>

### **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:** 20.02.2026

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

## DAS WASSERBALLSPIEL.

Im Schatzkästlein des Jahres 1947 haben wir unseren jungen Lesern einen allgemeinen Überblick über das Wasserballspiel gegeben. Hier sei nun erklärt, wie der Anfänger auf die zweckmässigste Weise, also möglichst rasch, gut und sicher, aber auch ohne Überanstrengungen zu spielen lernt. Die Anleitung soll weniger auf einen Wettkampf vorbereiten als die Spielfreudigkeit wecken, wenn wir uns im nassen Element am wohlsten fühlen. Die Übungen lassen sich zu zweit und zu dritt und auch ohne Tore ausführen. Wir setzen aber voraus, dass ein jeder zuerst gut schwimmen lerne, kurze Strecken schnell, lange Strecken aber ruhig und sicher. Wir crawlen (kraulen) in Brust- und Rückenlage. Schon die

**Trockenübungen** bereiten viel Freude, denn wir können diese mit dem Vater oder den Geschwistern zu Hause ausführen. Bei kalten Temperaturen tun wir ohnehin gut, nur kurze Zeit im Wasser zu verweilen. Da sind wir froh, beim Spiel in trockenen Kleidern warm zu bekommen.

Für alle Übungen gelten die Grundsätze: „Übe Abwurf und Auffangen mit einer Hand“ und „Vernachlässige die linke Hand nie auf Kosten der rechten.“ Linkshänder üben natürlich auch rechts!

Wer allein trainiert, wirft den Ball an eine Wand oder Mauer, und zwar zuerst aus kurzer Distanz, dann von weit weg und schliesslich aus mittlerer Distanz, dafür aber mit einer gewissen Schärfe und immer so, dass der Ball nach dem Abprall wieder aufgefangen werden kann. Das Weitergeben eines oder mehrerer Bälle links und rechts, im Dreieck oder gar im Kreis und das Werfen des Balles nach vorn und seitwärts, ebenso das Auffangen von vorn oder von der Seite bringen Abwechslung. Die

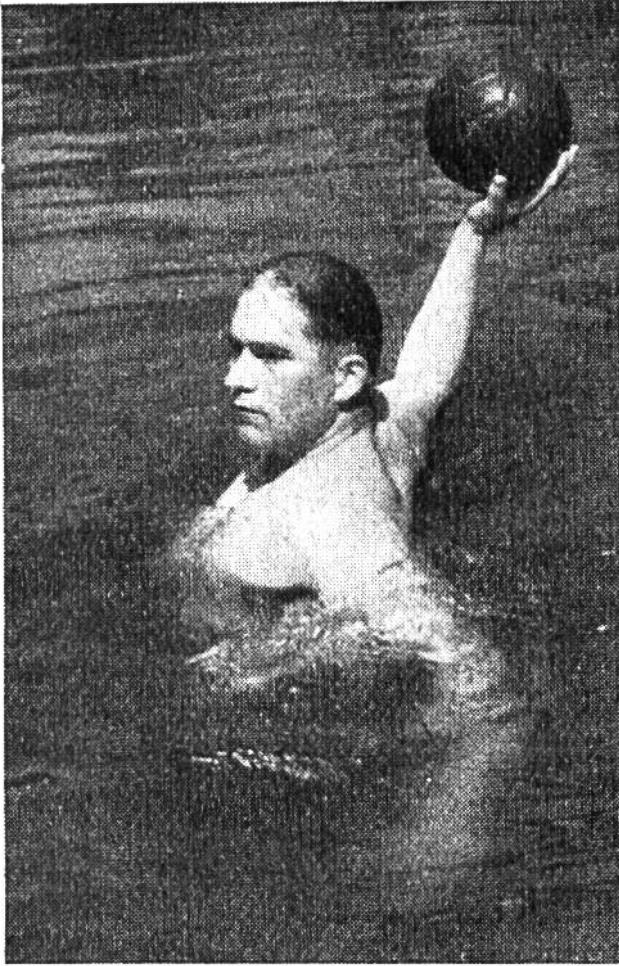
**Übungen im Wasser** gestalten sich bei weitem nicht so einfach, wie dies aussieht. Vor allem müssen wir lernen, den Ball auf die Hand zu nehmen. Da heisst es am Anfang bloss ruhig zu bleiben. Am besten kommen wir auf folgende Weise ans Ziel: Wir drücken den Ball mit einer Hand nur leicht ins Wasser. Lassen wir ihn los, so springt er in die Höhe. Der



Der Spieler liegt wie eine Katze zu allem Tun bereit im Wasser. Er drückt den Ball mit gespreizter Hand

ins Wasser; das Unterwasserdrücken wäre ein Fehler. Der Druck erzeugt einen Gegendruck, so dass, wenn der Spieler seinen kurzen Druck plötzlich lockert und die Hand hebt, der Ball vom elastischen Wasser nach oben gedrückt wird und zum Wurf leicht gefasst werden kann.

Ball soll uns aber förmlich an der weit gespreizten Hand kleben bleiben. Wir müssen auch imstande sein, ihn unbewusst und sicher aufzunehmen. Wir drücken somit den Ball nochmals leicht ins Wasser und nehmen gleichzeitig die Hand und den Vorderarm nach rückwärts, ohne den auftreibenden Ball loszulassen. Nach wenigen Versuchen wird uns der Vorhandschuss gelingen, wobei der ganze Arm aus dem Wasser zu heben und leicht zurückzunehmen ist. Dies ist die sicherste und am meisten angewendete Wurfart. Etwas leichter ist das Fassen des auf dem Wasser liegenden Balles von unten. Die weit gespreizte Hand hebt den Ball zum Wurf, wobei sie für den Vorhandschuss noch leicht gedreht werden muss. Im Spiel hat diese Wurfart nur dann einen Wert, wenn der Gegner durch eine unerwartete und rasche Ausführung überrascht wird. Beim Klemmgriff wird der Ball zwischen Hand und Vorderarm geklemmt. Beim Rückhandschuss befindet sich der Partner in 3–4 m Distanz hinter unserem Rücken. Vorerst „stehen“ wir im Wasser, um die Ballaufnahme besser kontrollieren zu können. Der Wurf aus der Schwimmlage wird uns hernach weniger Mühe bereiten.

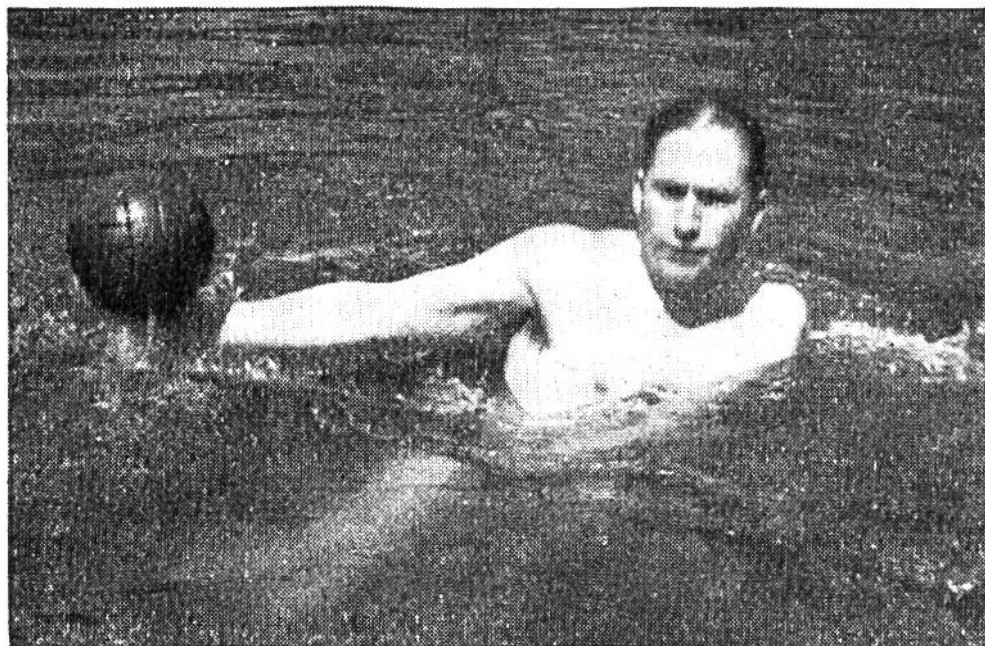


Vorhand- auch Kernwurf genannt. Der Oberkörper hebt sich durch eine kräftige Grätsche aus dem Wasser. Der hochgehobene, im Ellbogen gebeugte Arm gibt den Schuss ab.

Schwieriger, dafür aber für den gegnerischen Torwächter gefährlicher sind die Schraubenhandschüsse, wobei der Übende den Ball nicht nur rückwärts, sondern rückwärts-seitwärts oder gar rückwärts-vorwärts über den eigenen Rücken schleudert. Aus bedrängter Stellung heraus und besonders vor dem Tore hilft das Schippen des Balles, sei es mit der flachen Hand oder mit dem Handrücken. Für diese Art wird die leicht gekrümmte Hand mit dem Rücken unter den Ball geschoben. Ein kräftiges Strecken des Armes aus dem Ellenbogen heraus und der Ball fliegt je nach der Fertigkeit des Spielers in der gewünschten

Richtung. Verhältnismässig leicht ist das Werfen des von vorne nach rückwärts gezogenen Balles. Hierbei fasst der Übende den vor ihm liegenden Ball von oben und zieht ihn direkt rückwärts. Auf halbem Weg wird der Arm nach rückwärts überlegt, wodurch der Ball mühelos auf die Hand genommen und dann leicht nach vorne geworfen werden kann. Da die Vorbereitungen für diesen Wurf lange dauern, können sie vom Gegner erkannt werden. Der Ball kann auch mit gestrecktem Arm seitwärts-rückwärts gezogen und mit gestrecktem Arm geworfen werden. Um den Ball seitwärts zu spielen, fasst der Spieler den Ball mit der rechten Hand von oben, drückt ihn leicht nach unten und schleudert den wieder hochgetriebenen Ball mit einer Handdrehung links nach rechts oder mit einer Drehung rechts links seit-





Der Wurf-  
arm ist ge-  
streckt.  
Nach dem  
Wellenver-  
lauf ist zu er-  
sehen, dass  
der Durch-  
zug von vor-

ne erfolgte. Der Abwurf kann nach vorne oder nach der Seite erfolgen.

wärts. Auf dem Rücken liegend, kann jeder Anfänger den Ball weit und gut werfen. Kopfstösse gibt es im Wasserballspiel nur selten. Mit einem „Fussball“ dagegen kann der beste Spieler getäuscht werden; wer aber die schwierigen Tricks nicht fleissig übt, dem wird in einem Spiele wenig Erfolg beschieden sein. Die hauptsächlichste Art, die Mithilfe der Beine in Anspruch zu nehmen, besteht im Heben des Balles durch den Fussrücken auf die Hand. Nützlich ist besonders das Abnehmen eines Balles mit dem Fusse und das Weiterleiten eines scharf geschossenen Balles über den Unterschenkel oder den Fuss auf das Tor hin.

Schwieriger als das Ballwerfen aus der senkrechten Schwimmlage, also wasserstampfend, ist das Schiessen aus der richtigen Schwimmlage. Um den Ball richtig werfen zu können, heisst es, mindestens den Wurfarm ganz aus dem Wasser zu nehmen. Noch wichtiger aber ist es, den Ball schwimmend werfen zu können; denn ein Durchbruch soll schliesslich wie bei jedem anderen Spiel mit einem treffsicheren Schuss abgeschlossen werden, und zwar ohne dass der Schwimmer dabei zu stoppen braucht. Nur wenn die Zeit reicht, soll zur besseren Konzentration für die Schussabgabe angehalten oder der Wurf erst nach einer Drehung um den eigenen Körper angebracht werden. Wie bei den Trok-



Wurf aus der Rückenlage.

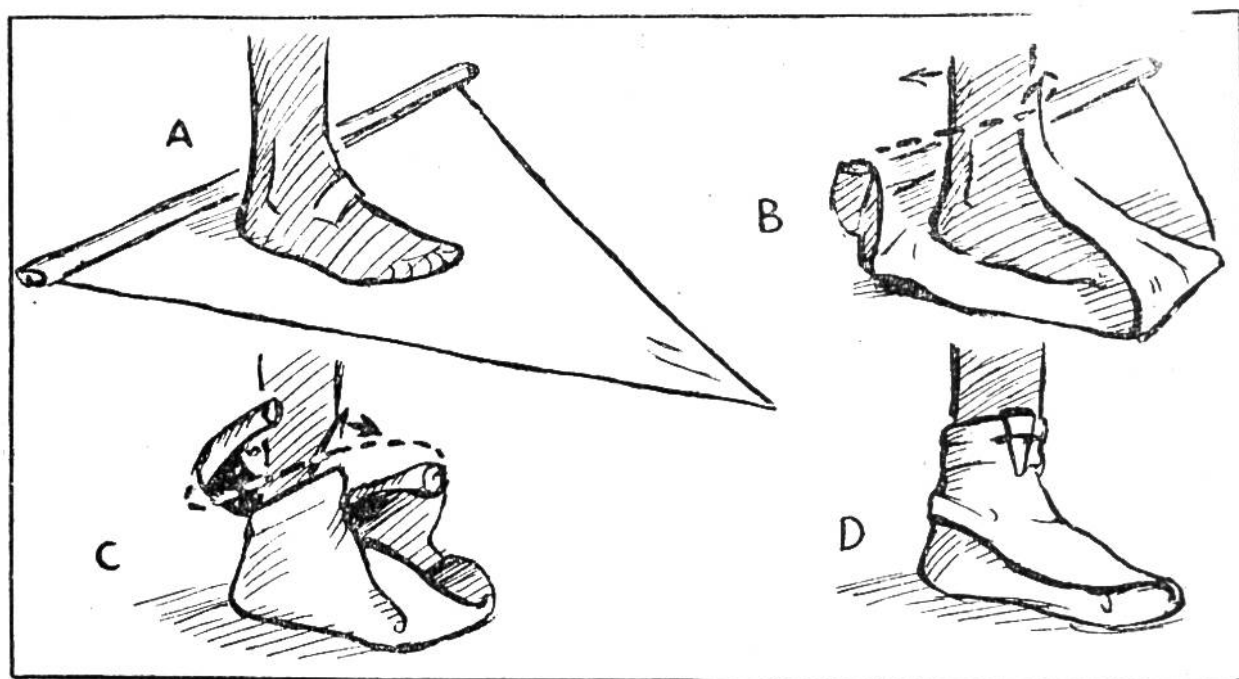
kenübungen, so ist auch im Wasser der Weitwurf wichtig. Sei es scharf auf das Tor oder in hohem Bogen als Zuspiel für den Stürmer: alle diese Würfe hat der Wasserballer ohne lange Überlegungen auszuführen. Von besonderer Bedeutung ist daher das Zielwerfen, denn der für den eigenen Stürmer bestimmte Ball soll nicht auf der Hand des gegnerischen Verteidigers landen. Der Wurf aufs Tor muss zu einem Erfolg führen. Wer hierzu Gelegenheit hat, soll dem Torwart nie in die Augen schauen; es genügt, nur die Umrisse des Tores zu sehen. Der Tor-

mann seinerseits sucht aus dem Blick und den Bewegungen des Angreifers die Wurfart und Richtung, die der Ball wahrscheinlich nehmen wird, zu ergründen. Wer es fertig bringt, den linken Torpfosten anzuvisieren, dann aber in die rechte Ecke zu schießen, der versteht sicherlich, den Torwart irrezuführen. Er wird aber am ehesten von jenen bezwungen, die den Blick überhaupt nicht aufs Tor richten, sondern den Ball unvorhergesehen und blitzschnell zu werfen imstande sind. Schliesslich sei noch der Bogenschuss erwähnt, bei dem die besten Torwarte die Waffen strecken müssen. Diese Art, besonders von der Seite her über den Torwart hinweg in die entferntere Torecke zu schießen, verdient viel geübt zu werden.

Um einen Gegner abschütteln und anschliessend ungehindert werfen zu können, soll das Zurücklegen des Körpers aus der normalen Schwimmlage über die senkrechte

Haltung in die Rückenlage geübt werden, wobei der Arm zum Wurf ebenfalls aus der Vorhalte zurückgenommen wird. Wenn ein angegriffener Spieler diese Übung einigermaßen behend ausführt, wird ihm kein Gegner beikommen können. Eine weitere Art, sich des auf gleicher Höhe schwimmenden Gegners entledigen zu können, besteht im scharfen Abdrehen aus der Schwimmrichtung nach rechts oder links. Schwimmt der Gegner links, so hat die Drehung rechts zu geschehen, schwimmt er rechts, so genügt eine Vierteldrehung links, um einen Vorsprung zu erzielen. Auf ein plötzliches Halten wird beinahe jeder Gegner hereinfallen. Die gewonnene Zeit wird in jedem Falle für eine richtige Ballabgabe genügen.

A. Boppart.



Fussverband mit Dreiecktuch.

## EIN FLUGZEUGMODELL.

Im Schaufenster des Verkehrsbüros hängt das rassige Modell einer DC3. Schon mancher Bub ist davor gestanden und hat sich solch ein Modell sehnlichst gewünscht. Hast du nicht auch schon davon geträumt?