
 Wasserball

VOLLES ROHR!

WASSERBALL MIT DEM SCHWIMMVEREIN AUGSBURG 1911 E.V.

„Wasserball ist eine der anstrengendsten Sportarten überhaupt.“ Das ist eines der ersten Dinge, die mir Knut Weise, Wasserballtrainer für die Jugend beim Schwimmverein Augsburg, über diesen Sport am Telefon verrät. Das Nächste, dass es die schwerste Mannschaftssportart sei. Und doch kommt er aus dem Schwärmen über seinen Sport nicht mehr raus. Da bin ich mal gespannt, wie das Training mit der Jugend aussieht.

Sieben Jungs im Alter von neun bis dreizehn Jahren sitzen auf einem Haufen und lauschen ihrem Trainer. Denn am folgenden Sonntag haben sie ein Spiel. Zwischen den Spielen des Männerturniers in Memmingen werden sie ihren Einsatz haben. „Wir werden uns als tolle Mannschaft präsentieren!“, so Trainer Knut. Als dann alle Fragen geklärt sind, geht es ins Wasser zum Einschwimmen: 200 Meter, das sind acht Bahnen. „Das geht noch, im Schwimmverein sind es 16!“, sagt Paul (11) im Vorbeigehen.

Doch zuerst wird noch der Beckenboden runtergefahren. „Am Boden stehen darf man beim Wasserball natürlich nicht. Außerdem werden wir noch Wassertreten üben“, erklärt mir Sebastian (11) und wartet, bis er endlich ins Wasser darf. Zeit, mir zu erklären, was das ist, hat er aber nicht. „Das siehst du später noch.“ Dann kraulen er und die anderen Jungs los. Nach den acht Bahnen geht es gleich weiter mit acht weiteren Bahnen. Diesmal Sprint. Die Ansage von Knut lautet: „Ihr startet ohne Abstoßen und schwimmt mit Brustgrätsche. Das erste Drittel der Bahn volles Rohr! Dann ein Drittel normal. Und das letzte Drittel nochmal volles Rohr! Vergesst eure Beinarbeit nicht.“ Und los geht's. Knut beobachtet seine Jungs genau und korrigiert bei Bedarf oder feuert sie an. Mir fällt auf, dass die Kinder den Kopf über dem Wasser lassen. „Der Kopf muss über Wasser bleiben, sonst sehen wir ja beim Wasserball nichts – also den Ball oder den Gegner“, ruft mir Abramo (13) etwas atemlos aus dem Wasser zu. Man merkt, wie anstrengend das ist. Doch sie beißen sich durch und kämpfen.

„Das permanente ‚Nichtuntergehen‘ ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Sportart.“

Und nun bin ich echt gespannt. Denn jetzt kommen vier Bahnen Wassertreten. „Das ist wie der Brustbeinschlag, nur abwechselnd einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein. Der Körper steht fast senkrecht im Wasser und die Ellenbogen sollen über der Wasseroberfläche sein.“ Diese Erklärung bekomme ich vom Trainer, denn die Jungs sind damit beschäftigt, ihren Oberkörper aus dem Wasser zu bekommen. Das sieht wirklich anstrengend aus. Und ist es auch, wie mir Lukas (9) bestätigt, der eine kurze Pause zum Luftholen am Beckenrand einlegt. Aber von wegen Pause, Knut treibt seine Jungs an. „Im Spiel haben sie auch nicht die Möglichkeit, sich am Beckenrand auszuruhen. Man unterschätzt das beim Wasserballspielen: das permanente ‚Nichtuntergehen‘ ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Sportart.“

Doch damit nicht genug. Das Ganze soll nun mit einer Hand aus dem Wasser nach oben gestreckt praktiziert werden. Das ist die Abwehrhaltung, lerne ich. Die andere im Wasser ver-

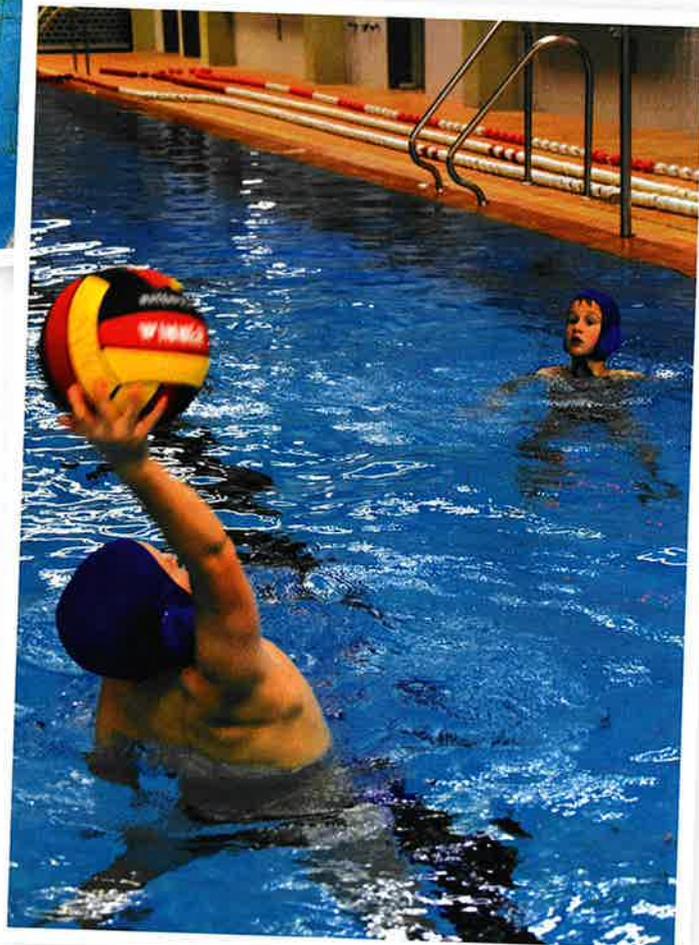


bliebene Hand soll „tellern“. Sieht angeblich aus, als ob man einen Teller abwischt – mich erinnert es eher an eine Art Winkbewegung in Richtung Beckenboden. Dann soll eine Hand während des Wassertretens auf Zuruf vom Trainer nach links oder rechts aus dem Wasser genommen und gleichzeitig soll ein Satz in diese Richtung gemacht werden – ein Meter wünscht sich Knut.

Endlich haben sich die Jungs eine kurze Pause verdient. Raus aus dem Wasser, was trinken. Gesprächig sind sie jedoch nicht sonderlich, denn irgendwie sind sie ziemlich aus der Puste. Ich kann gerade noch erfahren, dass das Schwierigste beim Wasserball das Sprinten ist. „Da muss man den Ball zwischen den Armen ganz nah am Kopf führen“, erklärt mir Christopher (10). Er ist auch der Einzige, der findet, dass das Training nicht so anstrengend ist.

Ach ja, da war doch noch was: der Ball. Ein wichtiges Utensil beim Wasserball, das nun endlich auch im Training zum Einsatz kommt. Doch zuerst bekommen die Kinder einen Gehörschutz. Das sind die Bademützen, die aussehen, als ob Ohrwärmer integriert sind. „Das ist ein wichtiger Schutz fürs Trommelfell, falls man einen Arm oder den Ball aufs Ohr bekommt.“ Erklärt mir Fabian (12). Immer drei Kinder spielen einen Ball hin und her. Dafür müssen sie natürlich wieder „Wasser treten“. Außerdem darf der Ball nur mit einer Hand berührt und gehalten werden. Was mir äußerst schwierig erscheint, machen die Jungs ziemlich gut. Immerhin sind die Bälle in etwa so groß wie Basketbälle. Es folgen noch Torschüsse, die Torwart Sebastian (11) abblockt. Er darf sogar beide Hände benutzen. Und dann ist das Training auch schon zu Ende. Genauso wie die Kraft der Kinder. Da bleibt Paul nur noch zu sagen: „Ich bin total fertig. Ich ess noch was und dann fall ich ins Bett.“ Und weg ist er, wie die anderen auch. Hartes Training für eine harte Sportart – volles Rohr eben!

von Angelina Blon



SCHWIMMVEREIN AUGSBURG, SVA E.V.

 www.sv-augsburg.de, Abteilung Wasserball, Ansprechpartner: Knut Weise, Tel. 08234 / 96 92 02, wasserball@sv-augsburg.de

Training: ab ca. 6 J., die Kinder müssen sicher schwimmen können

Kosten: Vereinsbeitrag Kinder + Jugendliche unter 18 J. 105 €/Jahr, einmalige Aufnahmegebühr 10 €