

UNTERWASSER-RUGBY

**Dynamisch, kraft intensiv, taktisch und dreidimensional!
Unterwasser Rugby!**

Beim Unterwasserrugby kämpfen in einem 3,5 - 5 Meter tiefen Becken 2 Teams à 6 Athletinnen bzw. Athleten um einen mit Salzwasser gefüllten Ball (ca. Handballgröße). Mit Flossen, Schnorchel und Tauchermaske bestückt sowie vollem Körpereinsatz und Spielgeschick wird versucht, den Ball im gegnerischen Tor zu versenken. Dabei handelt es sich um zwei am Beckengrund befestigte Metallkörbe, welche sich an den gegenüberliegenden Beckenseiten befinden.

Einfacher gesagt als getan, wenn die Gegenspieler alles daran setzen den Korb mit Entschlossenheit zu verteidigen und den Ball für sich zu gewinnen. Wichtigste Regel: Nur wer den Ball hat, darf andere SpielerInnen angreifen, kann allerdings auch nur dann selbst angegriffen werden!

All dies geschieht unter Wasser. Wird der Ball über die Wasseroberfläche gehalten, geht er automatisch an den Gegner! Es heißt also: Abtauchen - voller Körpereinsatz - Auftauchen - 2-3x tief Durchschnaufen und weiter geht's.

So ein Match dauert bis zu 2x 15 Minuten, mit einer 5-minütigen Verschnaufpause in der Mitte. Und sollte jemandem bei der ganzen Action dann doch mal die Luft ausgehen, stehen auf der Wechselbank bereits 6 weitere SpielerInnen parat, welche nur darauf warten, dass Ihre Kollegen aus dem Wasser springen, um deren Positionen einzunehmen.



Was könnt ihr euch vom Kurs erwarten?

Schritt für Schritt werden wir euch an den Sport heranführen! Sind die ersten Grundregeln verinnerlicht, geht es auch schon ab in den Pool. Wichtig dabei ist, dass Ihr Freude an der Bewegung im Wasser mitbringt. Für den Rest sorgt unser Trainerteam!

Wir zeigen euch, wie ihr auch unter Wasser flott vorankommt und wie man dort sogar mit einem Ball passen und Tore schießen kann. Gemeinsame Torangriffs- und Torverteidigungs-Übungen stehen genauso auf dem Programm wie Sprints und Konter! Sind die ersten Kniffe mal gelernt, dann wird auch schon von der ersten Einheit an das erste Match gespielt. Individuelle Betreuung ist uns im Kursverlauf genauso wichtig, wie der Fortschritt der gesamten Gruppe.

Für diejenigen, die nicht genug vom Unterwasserrugby bekommen können, bieten wir vom [UWRC Wien](http://uwrc.wien) die Möglichkeit mindestens drei Mal in der Woche in Wien zu trainieren. Also schnell anmelden und vorbeischaun! Es lohnt sich diese einzigartige Sportart zu probieren!

[Video vom USI-Kurs:](#)



unterwas...ugby.mp4