

Unterwasser- was? Unterwasserhockey!

Was in der Schweiz noch wenig bekannt ist, wird in umliegenden Ländern wie Frankreich, Italien oder Deutschland intensiv gespielt: Unterwasserhockey (UWH). Der Sport wurde in den 50er Jahren von Tauchern zur Bereicherung ihres Trainings erfunden. Inzwischen hat sich Unterwasserhockey zu einer dynamischen Sportart entwickelt, sogar mit Europa- und Weltmeisterschaften. Unterwasserhockey kann jedoch von allen Wasserliebhabern in allen Altersklassen mit wenig Materialaufwand gespielt werden. Wäre das auch eine Abwechslung für deinen Club?

Ab ins Wasser, Ready? Go!

Jede Gruppe hat 6 Spieler im Wasser und bis 4 Auswechselspieler. Vor dem Spielbeginn werden die Positionen verteilt. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, aber im Allgemeinen verfügt ein Team über drei Stürmer und drei Verteidiger, jeweils links, Mitte und rechts. Einen Torwart gibt es nicht.



Mit wenig Ausrüstung und praktisch in jedem Pool kann Unterwasserhockey gespielt werden.

Die Stürmer befinden sich immer etwas vor dem Puck und die Verteidiger immer dahinter. Unterwasserhockey wird ohne direkten Körperkontakt gespielt. Es darf nur der Puck mit dem Stock berührt werden. So entsteht durch rasches Abgeben und flinken Tricks ein schnelles und dynamisches Spiel.

Bei jedem Spielbeginn liegt der Puck in der Mitte des Spielfeldes am Boden. Die Teams starten beim eigenen Tor.



Jede Partie beginnt beim eigenen Tor, der Puck liegt in der Mitte des Spielfeldes.

Jemand ruft „Ready? Go!“ durch das Bad und sofort sprinten die Stürmer los, um den Puck für das eigene Team zu sichern. Die Verteidiger folgen dicht hinterher. Meist fallen viele Tore in einem Match. Im Vorteil ist, wer den



Puck entgegennehmen und davonschwimmen! Die Gegner sind dicht auf den Fersen, öhm... bzw. Flossen

Umgang mit dem Puck beherrscht und die Gegner täuschen kann, um an ihnen vorbei zu kommen. Im Training werden Fertigkeiten wie den Puck führen und sichern, oder mit einem Atemzug möglichst weit zu schwimmen, geübt. Das Einschwimmen, die Übungen und natürlich das Spiel selbst bauen alle



Mit einfachen Mitteln kann die Geschicklichkeit unter Wasser geübt werden.

Muskeln gleichmässig auf, ohne sie zu überlasten und - last but not least - die körperliche und geistige Fitness wird gefördert.

Die trockenen Regeln

Unterwasserhockey kann mit einfachen Mitteln und praktisch in jedem Hallen-, Freibad oder Schulschwimmbecken gespielt werden. In den internationalen Regeln des CMAS ist das Spielfeld mit 21 – 25 m Länge, 12 – 15 m Breite und 2 – 3.65 m Tiefe definiert. Die Tore sind



Die Tore sind 3 m breit



Unterwasserhockey kann mit wenig Material und praktisch in jedem Pool gespielt werden

3 m breit und können fürs erste mit je zwei Gegenständen markiert werden, z.B. mit Blei beschwerte Kunststoffdosen. Dann braucht man einen Puck mit 80 mm Durchmesser und 1.3 kg Gewicht. Dieser besteht aus Metall, das mit Kunststoff ummantelt sind. Die Spielerinnen und Spieler tragen die übliche ABC-Ausrüstung: Flossen, Taucherbrille und Schnorchel. Ein Handschuh aus Silikon schützt die Spielhand vor den Kanten der Fliesen und dem Puck, aber zu Beginn reichen



Die Verständigung erfolgt im Training und bei Turnieren per Handzeichen

auch Gartenhandschuhe. Dazu kommen Wasserballkappen, welche die Farbe des Teams anzeigen und die Ohren schützen. Und dann braucht es natürlich die Stöcke, „Stick“ genannt, ebenfalls in zwei Farben, von 30 – 35 cm Länge. Gemäss den Regeln muss ein Stock in einer virtuellen



Bei einem Turnier startet die Spielleitung an Land das Spiel

Schachtel von 350 mm x 100 mm x 50 mm Platz haben. Sobald geübte Spieler den Puck vom Boden abheben und wegspecken können, „flicken“ genannt, ist auch ein Mundschutz am Schnorchel notwendig.

Bei einem offiziellen Turnier dauert ein Spiel 2 x 15 Minuten mit 3 Minuten Pause dazwischen. Zwei Schiedsrichter im Wasser achten vor allem darauf, dass der Puck nur mit dem Schläger gespielt wird und niemand durch Festhalten, Sperren, Wegziehen der Ausrüstung oder ähnlicher Regelverstöße beim Spiel behindert wird. Der dritte Schiedsrichter steht an der Beckenseite und leitet das Spiel. Auch bei Unterwasserhockey gibt es die üblichen Strafen wie Verwarnungen, Freistösse oder Penalty.

Auch für deinen Club?

Bereits in den 80er Jahren gab es in der Schweiz den „Blöterli-Cup“, ein Unterwasserhockey-Turnier organisiert von



Eine kurze Einführung ins Unterwasserhockey reicht bereits aus, um mitspielen zu können

der SRLG Kloten. Teilgenommen haben 1984 total 10 Teams aus SRLG Rafzerfeld, SRLG Horgen, SRLG Höngg, DRLG Friedrichshafen, Tauchclub Swissair, Sporttauchergruppe Nautilus Höri, Rettungsdienst Bielersee und dem USZ Zürich. All diese Clubs haben schon früh erkannt, wie sehr sich das Unterwasserhockey als Bereicherung für das Training aller Wassersportclubs eignet.



In diesem Film über unsere Junioren ist der Spielverlauf gut sichtbar:

www.bern-ost.ch

Suchbegriff: Unterwasserhockey

Probespiel gefällig?

Am besten meldet ihr euch bei einem Club, der bereits Unterwasserhockey spielt, lässt euch vom Spiel begeistern und spielt gleich mit. Die Kontakte, Filme und ausführliche Informationen sind hier zu finden:

<https://www.susv.ch/de/kurzportraet-unterwasserhockey>

Text und Fotos: Beat Strathmann
Juni 2020