



**Das Einzigartige am Unterwasserrugby ist, dass sich sowohl Ball als auch die Spieler in drei Dimensionen bewegen können.**

Wer hats erfunden? Sowohl die Schweden als auch Deutschland sehen sich als Väter dieser speziellen Rugbyform, aber auch in der Schweiz gibt es eine lange UWR-Tradition. Unterwasserrugby wird in einer Wassertiefe von 3,5 bis fünf Metern gespielt. Die Tore sind schwere Eisenkörbe mit einem Durchmesser von 40 Zentimetern. Unterwasserrugby ist ein Sport für jedermann – gut schwimmen zu können und eine gesunde Lunge sind allerdings Voraussetzungen. Gute Kondition und Apnoe-Erfahrungen sind weitere Pluspunkte für Spielerinnen und Spieler. Aber auch Köpfchen ist gefragt, wer den Gegner gut analysiert und gekonnt austrickst, kann seinem Team zum Sieg verhelfen. Aber auch taktisches Gefühl ist notwendig, da richtige Positionierung für ein gutes Passspiel (der Ball wird dabei «gestossen») entscheidend ist. Das Spiel zeichnet sich durch unterschiedliche Anforderungen aus: Nicht nur Kraft ist gefragt, gerade unter Wasser sind Schnelligkeit und Wendigkeit massgebend. Um sich in den drei Dimensionen zurechtzufinden, ist darüber hinaus eine gute Übersicht unerlässlich, denn ein Angriff kann beim UWR auch von oben oder unten erfolgen. Dabei geht es durchaus auch mal hart zur Sache. Nicht nur, dass körperlich gerungen wird, auch der fehlende Sauerstoff macht den Akteuren zu schaffen.

Zur Ausrüstung gehören nur Schnorchel, Taucherbrille und Schwimmflossen, eine

**Der heisser Anfänger-Tipp:**

Aktuell ist Melchior Limacher vom Team Zürich dabei, nach mehrjähriger Pause wieder ein Plauschturnier zu organisieren. Es wird voraussichtlich im Juni 2013 in Zürich stattfinden und richtet sich ausschliesslich an alle, die Unterwasserrugby kennenlernen möchten.

Interessierte Clubs und Einzelpersonen melden sich am Besten direkt bei Melchior Limacher, [melchl@gmx.ch](mailto:melchl@gmx.ch), 079 759 47 42

Geplant ist auch eine Homepage: [uwr.ch/plauschturnier](http://uwr.ch/plauschturnier)

**L'eccezionalità del rugby subacqueo consiste nel fatto che palla e giocatori possano muoversi in tre dimensioni.**

Chi l'ha inventato? A rivendicare la paternità di questa speciale forma di rugby sono Svezia e Germania ma anche la Svizzera vanta una lunga tradizione di RS. Questo sport viene giocato in piscine profonde da 3,5 a 5 metri; le sue porte sono costituite da pesanti canestri di ferro aventi il diametro di 40 centimetri. Il rugby subacqueo è una disciplina che può praticare chiunque – presupposti fondamentali sono tuttavia il saper nuotare bene e l'avere polmoni sani. Ulteriori caratteristiche a vantaggio dei giocatori sono una buona forma fisica e pregresse esperienze di apnea. Occorre però saper lavorare anche con la testa, perché chi studia bene l'avversario e finta con abilità, può aiutare la propria squadra ad aggiudicarsi la vittoria.

**Un caldo suggerimento per tutti i principianti:**

dopo una pausa di qualche anno, Melchior Limacher del team Zurigo è ora in procinto di organizzare un nuovo torneo amatoriale. Esso si disputerà probabilmente a Zurigo nel giugno 2013 ed è rivolto esclusivamente a tutti coloro che desiderano conoscere meglio il rugby subacqueo.

I club, come pure i singoli interessati, possono contattare direttamente **Melchior Limacher all'indirizzo e-mail [melchl@gmx.ch](mailto:melchl@gmx.ch) o al numero 079 759 47 42.**

È inoltre in cantiere un'apposita pagina web: [uwr.ch/plauschturnier](http://uwr.ch/plauschturnier)

ria. Altrettanto necessaria è una certa intelligenza tattica, in quanto un corretto posizionamento può rivelarsi decisivo per mettere a segno i giusti passaggi (laddove la palla viene "lanciata"). Il rugby subacqueo richiede diversi requisiti: la forza è certamente uno di essi ma non l'unico. Proprio dentro l'acqua, infatti, sono decisive anche velocità e agilità. Una buona visione d'insieme è inoltre indispensabile per sapersi muovere nelle tre dimensioni – un attacco può difatti arrivare anche da sopra o da sotto. A volte, il gioco si fa veramente difficile: i giocatori non soltanto devono lottare fisicamente tra loro ma sono anche messi a dura prova dall'ossigeno mancante.

L'attrezzatura vera e propria consta solo di maschera, boccaglio e pinne. Una calottina con

**Le fait qu'autant le ballon que les joueurs puissent se déplacer dans trois dimensions rend le Rugby subaquatique unique en son genre.**

Qui est-ce qui l'a inventé ? Les suédois tout comme les allemands se considèrent comme les pères de cette forme plus que spéciale du Rugby, mais la Suisse peut se targuer d'une longue tradition de RSA.

Le Rugby Subaquatique se joue dans une profondeur de 3,5 à 5m d'eau. Les buts sont lourds, en métal et ont un diamètre de 40 cm. Le Rugby subaquatique est un sport pour tout le monde – il est toutefois indispensable de bien savoir nager et d'avoir de bons poumons. Une bonne condition physique et une expérience en apnée sont autant de points positifs pour les joueuses et joueurs. Mais il faut également être un peu futé. En effet, celui qui sait analyser l'adversaire et le feinter habilement, peut mener son équipe à la victoire. Il est également nécessaire d'avoir un bon sens tactique, sachant que savoir bien se positionner pour un bon jeu de passes (ce faisant le ballon est « poussé ») est déterminant.

Le jeu se distingue par des exigences différentes : il ne faut pas seulement de la force ; sous l'eau, vitesse et agilité priment. De plus, il est indispensable de garder une vue d'ensemble pour pouvoir s'orienter dans les trois dimensions, car, dans le RSA, une attaque peut tout aussi bien être lancée d'en haut que d'en bas. Il arrive que les joueurs n'y aillent pas vraiment avec des gants. Non seulement les acteurs s'épuisent à la lutte sous l'eau, mais aussi par manque d'oxygène.

L'équipement se compose uniquement d'un tuba, d'un masque et de palmes ; un bonnet de

**Un bon conseil pour les débutants :**

Après une longue pause, Melchior Limacher du Team Zurich est de retour et déjà en train d'organiser un nouveau tournoi amical. Celui-ci se déroulera très probablement en juin 2013 à Zurich, et s'adressera exclusivement à tous ceux et celles qui veulent découvrir le Rugby subaquatique.

Les clubs ou les personnes individuelles intéressés s'adressent de préférence directement à Melchior Limacher, [melchl@gmx.ch](mailto:melchl@gmx.ch), 079 759 47 42

Un site Internet dédié est également prévu : [uwr.ch/plauschturnier](http://uwr.ch/plauschturnier)

Wasserballmütze mit Ohrenschützern und eine eng sitzende Badehose/Badeanzug kann nur von Vorteil sein.

Drei Schiedsrichter, einer über und zwei unter Wasser, verfolgen das Geschehen und greifen wenn nötig ein. Unterwasserrugby ist ein ungefährlicher Sport, allzu harten Körpereinsatz lassen die Regeln nicht zu und das Wasser dämpft die Bewegungen. Besonders beliebt ist UWR in den skandinavischen Ländern. In der Schweiz zählen wir zwischen 80 und 100 Akteure, die sich auch regelmässig mit ausländischen Teams in internationalen Wettkämpfen messen. An der letzten CMAS Weltmeisterschaft erreichte die Schweiz den 13. von 14. Plätzen

**Lust Unterwasserrugby auszu- probieren?** Dann hilft aus Erfahrung nur der Schnuppersprung ins tiefe Wasser um ein echtes Gefühl für die 3 Dimensionen entwickeln zu können. Falls es einen Club in deiner Nähe gibt, melde Dich doch dort direkt bei dem entsprechenden Ansprechpartner.  
**mathiasdufour@gmx.ch**

paraorecchie e un costume ben aderente possono essere soltanto d'aiuto.

Tre arbitri, di cui uno a bordo vasca e due subacquei, seguono la partita e intervengono quando necessario. Il rugby subacqueo non è uno sport pericoloso, le sue regole impediscono un impatto fisico eccessivo e l'acqua ammortizza ogni movimento. Questa disciplina è particolarmente amata nei paesi scandinavi. In Svizzera si contano tra gli 80 e i 100 atleti, che si misurano regolarmente anche con squadre straniere nel contesto di competizioni internazionali.

Agli ultimi Campionati Mondiali CMAS la Svizzera si è piazzata al tredicesimo posto su una rosa di 14

**Avete voglia di provare il rugby subacqueo?** L'unica cosa che, per esperienza, può aiutarvi a percepire realisticamente le tre dimensioni è fare un tuffo di prova in acque profonde. Se siete soci di un club, informatevi di ciò direttamente con il relativo referente. Mathias Dufour – **mathiasdufour@gmx.ch**

waterpolo avec des oreillettes de protection et un maillot de bain collant sont un avantage certain.

Trois arbitres, un au-dessus et deux sous l'eau, suivent les événements et interviennent quand cela s'avère nécessaire. Le Rugby subaquatique n'est pas un jeu dangereux. Les règles empêchent un engagement corporel trop rugueux et l'eau amortit les gestes. Le Rugby subaquatique est particulièrement apprécié dans les pays scandinaves. Nous comptons entre 80 et 100 acteurs de tout poils en Suisse, acteurs qui se mesurent régulièrement à des équipes étrangères lors de compétitions internationales. La Suisse termine 13ème de 14 au Championnat du Monde CMAS

**Envie d'essayer le Rugby subaquatique?** Par expérience, seul un plongeur d'essai dans les profondeurs de l'eau aide à développer une vraie sensibilité pour l'espace tridimensionnel. S'il y a un club à proximité, inscris-toi directement auprès du contact correspondant.  
**mathiasdufour@gmx.ch**

**Terminübersucht der CH-Turniere 2013 / Calendrier des tournois 2013 en Suisse / Elenco date dei tornei 2013 in Svizzera**  
Wasserturmcup Luzern [www.uwrluzern.ch](http://www.uwrluzern.ch) / Lækkerlicup Basel [www.uwrugbybale.ch](http://www.uwrugbybale.ch)

**Ansprechpartner der Unterwasserrugbyclubs in der Schweiz und im angrenzenden Ausland**  
**Interlocuteur des clubs de Rugby subaquatique en Suisse et limitrophes.**

**Referenti dei club di rugby subacqueo in Svizzera e nei paesi confinanti**  
Team UWRugby Bâle / Maximiliano Rapp / [maximiliano.rapp@uwrugbybale.ch](mailto:maximiliano.rapp@uwrugbybale.ch) / 0789126311  
Team Sporttaucher Aarau / Veronika Senn / [verosenn@gmx.ch](mailto:verosenn@gmx.ch) / 076 478 54 88  
Team USZ Zürich / Melchior Limacher / [melchl@gmx.ch](mailto:melchl@gmx.ch) / 079 759 47 42  
Team SLRG Luzern / Jan Maisenbacher / [Jan.Maisenbacher@gmx.de](mailto:Jan.Maisenbacher@gmx.de) / 079 395 19 89  
Team TC Interlaken / Fabian Niemeier / [uwrFabi22@gmail.com](mailto:uwrFabi22@gmail.com) / 076 7160520  
Team TC Amphibium (Greifensee) / Sven Hüftle / [sven.hueftle@scheco.ch](mailto:sven.hueftle@scheco.ch)  
Team Bodensee/Konstanz / Stefanie Riegel / [stefanie.riegel@googlemail.com](mailto:stefanie.riegel@googlemail.com)



## Wasserturmcup Das älteste Unterwasser- rugby-Turnier

**Das älteste Unterwasserrugby-Turnier der Schweiz, der Wasserturmcup Luzern, wurde im Oktober 2012 zum 30. Mal im neuen Hallenbad Allmend ausgetragen.**

Das Sprungbecken und die Zuschauergalerie haben sich bewährt. Wiederum wurde eine spezielle Live-Übertragung organisiert, das Hallenbad, die SLRG Luzern und viele Helfer garantierten für ein tolles Turnier.

Ob die Luzerner noch besser gespielt hätten? Schwer zu sagen, negativ ins Gewicht fielen das feine Jubiläumsrackette am Freitag, viele Vorbereitungen und lange Feier. Positiv die good Vibes des ganzen Abends. Jedenfalls wurde trotzdem in aller Früh pünktlich mit Aufstellen begonnen und bald war alles für das erste Spiel bereit. Im italienischen Duell unterlag Milan Firenze. Nach dem deutschen Duell schwammen sich die Luzerner gegen Zürich warm. Wie erwartet unterlagen die Gastgeber klar. Dies legte aber den Grundstein für erfolgreiche weitere Spiele: Gegen Bodensee lag Luzern zuerst im Rückstand und konnte das Spiel noch auf 4:3 drehen. In der nächsten Begegnung der Luzerner war Freiburg-Offenburg klarer Favorit und lag plötzlich hinten. Die Luzerner konnten Druck entwickeln und entscheidende Tore schießen. Leider konnten die Deutschen ihre Stärken in der zweiten Halbzeit abrufen und gewannen am Schluss 4:2. Gegen Milano unterliefen den Gastgebern einige Fehler, es passete nicht alles zusammen. Trotzdem gewannen sie ungefährdet 6:1. Im letzten Spiel gab Spielertrainer Gabriele nochmals alles, Firenze musste unbedingt geschlagen werden, auch wenn sie stärker als Luzerner waren. Im Chromstahlbecken wurde intensiv um jeden Ball ge-



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Trainingswochenende 2012 hatten sichtlich Spass . . .  
Les participantes et participants au stage 2012 se sont visiblement amusés . . .

■ **Das nächste nationale Trainingswochenende findet vom 6. bis 9. September 2013 statt und wird dabei wiederum einige Neuerungen haben.**

Auf vielfachen Wunsch, hoffen wir, schon am Freitagabend mit einer ersten Lektion das Trainingswochenende beginnen zu können. Auch möchten wir das Angebot für Spieler öffnen, die schon über mehrere Jahre Spielerfahrung verfügen, aber einfach Lust haben, sich im Unterwasserrugby zu verbessern (und neue Leute kennenzulernen). Im Fokus stehen aber nach wie vor Neuanfänger mit weniger als 3 Jahren Spielerfahrung.

Interessenten für 2013 melden sich per Mail bei:  
**Jan.Maisenbacher@gmx.de**

■ **Le prochain stage national se déroulera le week-end du 6 au 9 septembre 2013 et comportera une fois de plus quelques nouveautés.**

Suite à de nombreuses demandes, nous espérons déjà pouvoir commencer avec une première leçon dès le vendredi soir. Nous voulons également élargir notre offre aux joueurs qui possèdent déjà plusieurs années d'expérience, mais qui souhaitent simplement encore parfaire leur Rugby subaquatique (et faire connaissance avec de nouvelles personnes). Le focus reste tout de même sur les débutants avec moins de 3 années de pratique de jeu.

Les intéressés s'inscrivent à ce stage 2013 par E-mail auprès de :  
**Jan.Maisenbacher@gmx.d**

kämpft, die Spieler neutralisierten sich, bis gegen Ende Firenze das Ruder herumreissen konnte und mit 1:3 gewann. Die Luzerner hatten ihren vierten Rang mehr als verdient.

**Rangliste:**

1. USZ Zürich (CH)
2. Freiburg-Offenburg (D)
3. Granducato Sharks (Firenze, I)
4. Luzern (CH)
5. Bodensee (D)
6. Milano (I)



Am Abend ging die Feier würdig weiter, leckeres Essen, indie-rockige Musik und viele Rugbyfreundschaften. Der Wanderpokal (Wasserturm aus Holz mit Taucherbrille und Flossen) hatte Nachwuchs erhalten, die 1. bis 3. Klassierten erhielten einen ähnlichen Pokal in kleinerer Grösse. Echtes Krienser Holzhandwerk. Das OK des Jubiläumsturnieres hatte alles gegeben und alles geschafft. Beim reichhaltigen Brunch wurden zuletzt die begeisterten italienischen Gäste verabschiedet.

Danke an das OK, unsere HelferInnen, die SpielerInnen, das Hallenbad-Team und unseren Sponsoren.

Text: Felix Wahrenberger, Fotos: Patrick Furrer

Video vom Turnier (produziert vom Team Bodensee) <http://youtu.be/za-lv79xD0E>

