

Es gibt viele verschiedene Technik-Übungen, die Schwerpunkte dabei sind:

- Führen des Pucks
- Kontrollieren des Pucks
- Schießen des Pucks
- Sichern des Pucks
- Abjagen des Pucks
- Gegner ausspielen

Sehr wichtig: Die Körperhaltung



### Der „Flick“

Der Puck wird beim Schuss nicht geschlagen, sondern geschleudert.



### Das erste Spiel

In jedem Team sind 6 Spieler, weitere Spieler werden durchgängig gewechselt. Es gibt 3 Stürmer und 3 Verteidiger. Beim Start und nach jedem Tor liegt der Puck in der Mitte des Spielfeldes. Beim Startsignal versuchen die Mittelstürmer beider Teams, den Puck als Erster zu erreichen und an die Mitspieler weiterzugeben. Für das Zusammenspiel ist es wichtig, dass der Abstand zwischen den Spielern richtig gewählt ist, so dass ein sicheres Anspiel gelingt. Je nachdem, was der Gegner zulässt, kann ein Pass über 2-3 Meter erfolgen oder auch nur durch die direkte Übergabe von einem Schläger zum Anderen. Alle Spieler sind stets in Bewegung.

### Basisregeln

Die nötigsten Regeln für das erste Spiel sind einfach: Der Puck darf nur mit dem Schläger gespielt werden und Spieler dürfen nicht festgehalten, abgedrängt oder geklammert werden. Ein Tor zählt, wenn der Puck in die Torrinne gelangt oder gegen die Torrückwand gespielt wird. Danach wird der Puck für das nächste Anschwimmen in die Mitte gelegt und die Spieler müssen zu ihrer Seite zurückkehren, bevor das Spiel wieder startet.

### Spielpositionen und Aufgaben

- Sturm
  - Angreifen, Chancen nutzen
  - stets anspielbar sein, Spieler decken
  - Gegner ausspielen
  - Abjagen des Pucks
  - Spieldaufbau des Gegners stören
- Verteidigung
  - Raum decken
  - Puck sichern, Spiel aufbauen
  - Puck an die Stürmer verteilen
  - Torgefahr beseitigen, Chancen verhindern

#### Kleine Bemerkung am Rande

Es ist gut, wenn man über ein Schwimmbecken verfügt, welches genug Raum für Übungen und Spielzüge bietet (12x18m bis 15x25m). Die optimale Tiefe (1,8 bis 2,5m) ist für den Spielspaß auch wichtig - in einem zu tiefen Becken verlangsamt sich das Spiel und bei einem sehr flachen Becken wird das Spiel durch die an der Oberfläche schwimmenden Spieler gestört.

Alle Angaben sind knapp gehalten und es bleiben sicher viele Fragen offen. Diese Dokumentation wird aber fortgeführt und erweitert werden, um auf die vielen verschiedenen Punkte ganz genau einzugehen. Ansonsten sei hier nochmal auf die wichtigste deutsche UWH Internetseite „<http://uwsport.de>“ verwiesen, dort gibt es bereits jetzt viele Informationen, wie zum Beispiel auch die kompletten Regeln und weitere Tipps.

**Wir führen deutschlandweit UWH-Seminare durch! Meldet Euch einfach bei uns!**



**Jan Carmanns**  
Eichgärten 29  
35394 Gießen  
0641-49411696  
0177-7082811 (mobil)  
[jan.carmanns@gmx.de](mailto:jan.carmanns@gmx.de)



**Olaf Grieger**  
Thomastraße 36  
35396 Gießen  
0641-7949791  
0160-4413378



**Uta Bredé**  
Eichgärten 29  
35394 Gießen  
0641-49411696  
0178-8579113



**Alex Möller**  
Wilhelmstr. 12  
35392 Gießen  
0641-9728117  
0178-8826811



## Einstieg ins Unterwasserhockey



**Unterwasserhockey (UWH)**, zur Belebung des Konditionstrainings im Winter von dem englischen Tauchlehrer Alan Blake in Südengland 1954 erdacht, hat sich seitdem zu einer auf allen Kontinenten verbreiteten Sportart entwickelt.

**Spielziel** ist es, bei angehaltenem Atem, mit Schnorchelausrüstung, einen kunststoffumhüllten Blei-Puck mit einem kurzen Schläger in das am Beckenboden stehende gegnerische Tor zu befördern.



**Spielfläche** ist ein großes, etwa 2 m tiefes Becken, ohne oder mit geringer Bodenschräge.



**Zwei Mannschaften** mit je 6 Spielern und bis zu 4 Auswechselspielern spielen 2 mal 15 Minuten. Zwei Schiedsrichter im Wasser achten vor allem darauf, dass der Puck nur mit dem Schläger gespielt wird und niemand durch Festhalten, Sperren oder ähnliche Dinge beim Spiel behindert wird. Der dritte Schiedsrichter steht an der Beckenseite und leitet das Spiel. Eine Signalmusikanlage oder das

Anschlagen eines ins Wasser herabhängendes Metallrohr (hörbar Über- und Unterwasser) und Handzeichen dienen den Schiedsrichtern zur Verständigung.

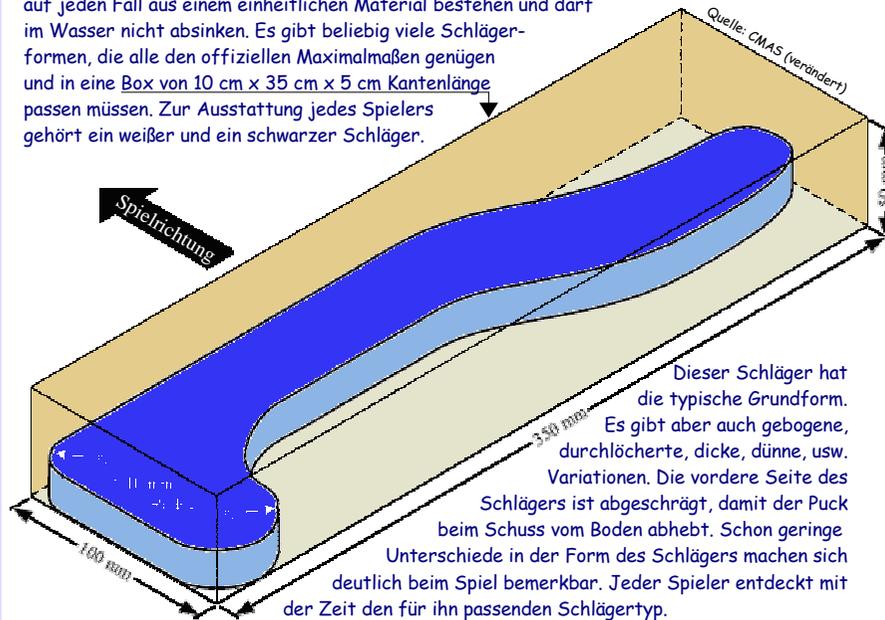
**Zur Ausrüstung** gehört neben der Maske, dem Schnorchel und den Flossen, ein Unterwasserhockey Schläger, sowie ein mit Silikon verstärkter Handschuh. Der Handschuh schützt die Hand mit dem Schläger vor den Fugenkanten des Bodens und Stößen durch den Puck und anderen Schlägern. Eine weiße oder blaue Wasserballkappe dient der Identifikation und dem Schutz der Ohren. Ein Mundschutz sollte nach Möglichkeit getragen werden.

### Grundausrüstung:

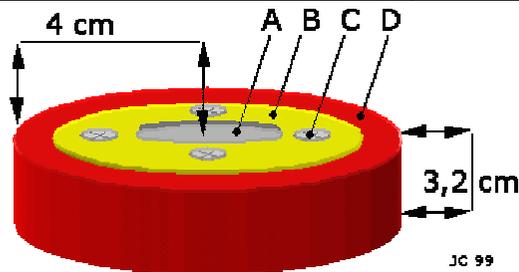


## Der Schläger

Der Schläger kann aus Holz oder Kunststoff gefertigt sein, muss aber auf jeden Fall aus einem einheitlichen Material bestehen und darf im Wasser nicht absinken. Es gibt beliebig viele Schlägerformen, die alle den offiziellen Maximalmaßen genügen und in eine Box von 10 cm x 35 cm x 5 cm Kantenlänge passen müssen. Zur Ausstattung jedes Spielers gehört ein weißer und ein schwarzer Schläger.



Zum Spielen benötigt man natürlich noch einen Puck und zwei Tore:



## Der Puck

Der Puck wiegt ca. 1,3-kg. Der Durchmesser beträgt ca. 8-cm und die Dicke liegt bei 3,2-cm. Im Inneren hat er einen Bleikern, der außen durch einen weichen Kunststoffring geschützt ist. Damit er besser rutscht, hat er oben und unten eine harte Plastikscheibe.

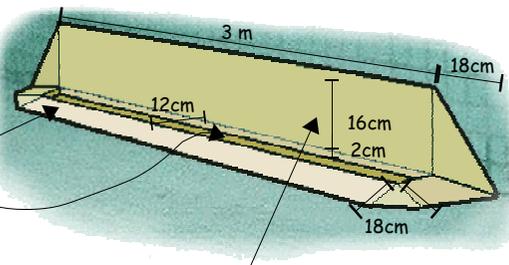
A: Bleikern, B: Plastikscheibe, C: Schrauben, D: Plastikumhüllung

Mittlerweile haben sich Pucks verbreitet, die rundherum mit Kunststoff umhüllt sind.

## Die Tore

Unterwasserhockey-Tore sind aus Aluminium oder rostfreiem Stahl und 3,36-m breit. Sie stehen am Beckenboden, an beiden Enden des Spielfeldes. Vorne und an den Seiten führt eine Rampe zur 3-m langen, 12-cm breiten und 2-cm tiefen Torrinne, in die der Puck gespielt werden muss.

Zur Beckenwand hin ist eine 18-cm hohe Rückwand, die zum Torerfolg ebenfalls angespielt werden kann. Der Puck muss, um als Tor gezählt zu werden, dann nicht in der Rinne liegen bleiben.



## Der Handschuh

Beim Spiel stellen vorstehende Kachelkanten, der Puck und andere Schläger eine Verletzungsgefahr für die Hand dar. Daher trägt jeder Spieler an der Hand, die den Schläger führt, einen mit weichem Material verstärkten Handschuh, der die Hand und vor allem die Finger schützt. Meist sind die Handschuhe einfache Arbeits- oder Gartenhandschuhe aus dem Baumarkt, die besonders im Fingerbereich mit handelsüblichem Sanitär-Silikon überzogen wurden. Der hier abgebildete Handschuh ist aber Serienproduktion aus Australien.



## Materialbeschaffung



Sämtliches Material könnt ihr kaufen, jedoch nicht im nächsten Sportladen (vielleicht nach einer Weile, wenn man jeden Tag nachfragt ☺), sondern bei Turnieren oder in Ländern, wo eine entsprechende Nachfrage herrscht (in Europa z.B. Frankreich) oder über das Internet. Adressen für die Bestellung lassen sich über eine Internetsuche finden, oder auf <http://uwsport.de>. Es ist aber nicht schwer und oft viel preisgünstiger, Schläger, Handschuhe, Tore und Pucks selbst herzustellen. Genaue Anleitungen findet ihr auf [http://uwsport.de/3\\_5\\_1.php](http://uwsport.de/3_5_1.php)

## Der Start

Allen Anfang ist schwer ... darum ist es wichtig, einige Übungen zu machen, bevor man ein Spiel startet. Denn fehlt der geschickte Umgang mit dem Puck und die Ausdauer, dann kann der Spielspaß etwas verloren gehen. Man muss sicher kein Athlet sein, aber sportlich fit. Wie auch bei anderen Sportarten benötigt man für Erfolgserlebnisse und Spielkunst ein regelmäßiges Training.

Das Tolle aber an den Übungen ist - sie machen auch Spaß. Zum Beispiel ist das Schießen über Hindernisse so beliebt, dass es hierzu bei einigen Turnieren nebenbei kleine „Hoch-Flick“ Wettbewerbe über Hindernisse gibt. („Flick“ nennt der Hockeyspieler den Schuss)



Vor den Übungen und dem Spiel muss der Körper sorgsam aufgewärmt und die Atmung umgestellt werden:

- Bahnen schwimmen
- evtl. zuerst ohne, dann mit Flossen
- Bahnen auf- und abtauchen
- Streckentauchen

Zwischen den Aufwärmübungen die Erholungspausen nicht vergessen! Auch die sind wichtig.

Wenn die Vorbereitung fehlt, dann ist man schneller erschöpft, weil der Körper und die Atmung sich nicht auf die Anstrengung einstellen können. Also - immer gut aufwärmen, auch wenn es schwer fällt, danach spielt man besser und es macht mehr Spaß.

