

Wasserball spielen



Wasserball verbindet Schwimmen, Ballspiel und Mannschaftssport auf besondere Weise. Gespielt wird im Wasser, wo Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Teamarbeit gleichermaßen gefragt sind. Gerade die ungewöhnliche Spielumgebung macht Wasserball zu einem faszinierenden und abwechslungsreichen Hobby. Und auch für Freizeitsportler gibt es Möglichkeiten, diesen anspruchsvollen Sport auszuprobieren.

Wasserball entstand Ende des 19. Jahrhunderts in England. Wie jedoch genau, das ist nicht eindeutig dokumentiert. Einerseits soll der London Swimming Club Wasserball erfunden haben, um Schwimmveranstaltungen attraktiver zu machen. Andererseits soll ein englisches Rugbyteam nach dem Training in einem Schwimmbad mit ihrem Rugbyball im Wasser gespielt haben, bei dem der Ball auf einer gegnerischen Plattform abgelegt werden musste.

Die Briten brachten einen aufblasbaren Ball aus Indien mit. Das indische Wort für Ball ist „pulu“, was von den Briten als „polo“ ausgesprochen wurde. International wird deshalb bis heute von Water Polo gesprochen, nur in Deutschland heißt der Sport Wasserball.

Um 1870 wurden in Großbritannien die ersten Regeln für Water Polo formuliert. In den folgenden Jahrzehnten sind die verschiedenen Regeln vereinheitlicht worden und der Sport verbreitete sich weiter in Europa und der Welt. Dabei wandelte sich das ursprünglich eher rugbyähnliche Spiel zunehmend zu einem technisch anspruchsvollen Mannschaftssport.

Im Jahr 1900 wurde Wasserball bei den Olympischen Spielen in Paris als erste Mannschaftssportart überhaupt in das olympische Programm aufgenommen. Erster Olympiasieger wurde Großbritannien. Seit 1908 ist Wasserball fester Bestandteil der Olympischen Spiele. Frauenwasserball kam deutlich später hinzu und wurde erst im Jahr 2000 in Sydney olympisch.



Olympiade 1924 Frankreich-Belgien

Foto: *Bibliothèque nationale de France*, Public domain, via Wikimedia Commons

In Deutschland wurde Wasserball erstmals 1894 im Schwimmclub Borussia Berlin gespielt. Nachdem sich unter dem **Deutschen Schwimm-Verband e.V.** (DSV) immer mehr Wasserballmannschaften gebildet hatten, wurde 1912 die erste deutsche Wasserballmeisterschaft ausgetragen. Germania Berlin gewann gegen Schwaben Stuttgart und wurde damit erster deutscher Meister im Wasserball.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurden die Regeln immer weiter vereinheitlicht. Wasserball entwickelte sich endgültig zu einem technisch und taktisch anspruchsvollen Sport mit klaren Regeln für Fouls, Spielzeit und Spielerwechsel. Auch die Ausstattung hat sich weiterentwickelt: Die Badekappen mit Ohren- und Nasenschutz sowie die wasserfesten Bälle sind inzwischen Standard.

Heute ist Wasserball ein globaler Sport, der von der FINA (heute World Aquatics) reguliert wird. Es gibt Welt- und Europameisterschaften sowie professionelle Ligen in vielen Ländern. Besonders in Europa, den USA und Australien ist Wasserball nach wie vor sehr beliebt.

In Deutschland wird Wasserball vor allem in Vereinen gefördert, und die **Deutsche Wasserball-Liga** ist eine der stärksten Ligen Europas. Neben den großen internationalen Wettbewerben gibt es in Deutschland zahlreiche Vereine, in denen Wasserball nicht nur leistungsorientiert, sondern auch als Freizeit- und Breitensport gespielt werden kann.

Was brauchst du für Wasserball?

Zum Wasserballspielen brauchst du zunächst keine umfangreiche Ausrüstung. Wichtig sind vor allem eine Badehose bzw. ein Badeanzug, eine Schwimmbrille für das Training und eventuell eine Wasserballkappe. Den eigentlichen Wasserball stellt in der Regel der Verein oder das Schwimmbad zur Verfügung.

Wichtig sind gute Schwimmkenntnisse und eine ausreichende Kondition, denn beim Wasserball

gibt es keinen festen Boden unter den Füßen. Eine spezielle Schwimmtechnik, bei der man sich mit den Beinen über Wasser hält, wird im Training erlernt.



Wasserball mit der Familie in Singapur

Foto: [Jun Jie Yam](#), CC BY 4.0, via Wikimedia Commons

Ausüben kannst du Wasserball hauptsächlich in Schwimmbädern mit einem ausreichend großen Becken. Am einfachsten findest du einen Einstieg über einen Wasserballverein oder eine Schwimmabteilung eines Sportvereins. Dort kannst du meist an einem Probetraining teilnehmen und die notwendige Ausrüstung zunächst kennenlernen, bevor du selbst etwas anschaffst.

Aquaball ist übrigens eine vereinfachte und gelenkschonende Variante des Wasserballs und wird oft in Freizeitbädern oder Kursen gespielt und hat leichtere Regeln als der harte Leistungssport

Also besser im Verein?

Der zuständige Dachverband für Wasserball in Deutschland ist der **Deutsche Schwimm-Verband e.V.** (DSV). Wasserball ist dort als eigene Fachsparte organisiert. Demzufolge gibt es in Deutschland rund 2.300 Vereine, die Wasserball anbieten. Auf Landesebene sind die jeweiligen Landesschwimmverbände zuständig.

Am einfachsten findest du einen Verein über den **Vereinsfinder** des DSV. Dort kannst du deinen Ort oder deine Postleitzahl eingeben und nach einem Schwimmverein in deiner Nähe suchen. Anschließend solltest du prüfen, ob der Verein tatsächlich eine Wasserballabteilung hat und ob auch Freizeit- oder Erwachsenentraining angeboten wird.



BugPolo: Wasserball in aufblasbaren Bugs

Foto: [Iokiwi](#), CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Ist Wasserball was für dich?

Wasserball ist für dich als Hobby besonders geeignet, wenn du gerne schwimmst und dich auch im Wasser körperlich anstrengen möchtest. Gute Grundkenntnisse im Schwimmen sind wichtig, eine besondere Wasserballtechnik kannst du im Training erlernen.

Du solltest Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mitbringen oder bereit sein, diese nach und nach aufzubauen. Wasserball ist durchaus anstrengend, weil du dich während des Spiels ständig über Wasser halten und gleichzeitig den Ball kontrollieren musst.

Wenn du einen Sport suchst, der Schwimmen mit Ballspiel, Bewegung und Mannschaftssport verbindet, könnte Wasserball ein sehr interessantes Hobby für dich sein.

Was noch zu sagen wäre

Wasserball ist ein abwechslungsreiches Hobby für alle, die Schwimmen, Sport und Teamarbeit miteinander verbinden möchten. Wer gerne aktiv ist und eine sportliche Herausforderung sucht, findet hier eine interessante Alternative zu klassischen Ballsportarten.

Weitere Informationen findest du beim [Deutschen Schwimm-Verband](#) (DSV) und bei den Schwimm- und Wasserballvereinen in deiner Umgebung. Besonders empfehlenswert ist ein Probetraining, um Wasserball selbst einmal auszuprobieren.

Und falls dir das Spielen im Wasser zu nass oder anstrengend ist, dann gibt es für dich auf der Übersichtsseite [Ballspiele](#) noch viele andere Möglichkeiten, mit einem Ball zu spielen.