

Auszug aus dem Interview mit Elisa über Tipps für an Unterwasserrugby Interessierte

Flaschenpost: Was für Regeln muss ein Neuling am Anfang kennen?

Unterwasserrugby wird in 3 bis 5 m tiefen Sprungbecken gespielt mit je 6 Spielenden pro Mannschaft. Die Spielenden sind mit Flossen, Schnorchel, Tauchermaske, Armbänder und Wasserballkappe ausgerüstet – bei uns kann man sich aber alles in den ersten paar Trainings ausleihen. Die Tore sind Stahlkörbe, die auf dem Boden des Beckens stehen.

Der sinkende Ball wird vor dem Spiel in der Mitte auf den Boden gelegt. Bevor es losgeht, ziehen sich beide Mannschaften zur Wand oberhalb ihres Tores zurück. Beim Anpfiff muss sich jede und jeder an der Wand festhalten, sonst kann es in einem Match an einem Turnier eine 2 min Strafe geben. Für mich ist die allerwichtigste Regel, dass man nur angegriffen werden darf, wenn man den Ball hat. So kann ich den Ball einfach loslassen, wenn mir die Luft ausgeht und ich darf in Ruhe auftauchen. Natürlich ist alles, bei dem man die Verletzung von anderen Spielenden in Kauf nimmt, strengstens verboten und kann bis zu einer sofortigen Matchstrafe führen. Also, dazu gehören unter anderem treten, schlagen, würgen oder gar beißen. Ausserdem darf man sich nicht an der Ausrüstung der Spielenden oder am Tor festhalten.

Grundsätzlich empfehle ich Neulingen die Mitspielenden genau zu beobachten und zu imitieren. Die sind es sich ja gewohnt, den Regeln entsprechend zu spielen. Für mehr Regeln kann man auf unserer Homepage www.usz-zuerich.ch sich das Regelwerk anschauen. Schliesslich gibt es noch viel mehr als ich bis jetzt erwähnen konnte, wie Freiwurf und Strafstoss... Spieldauer von Matches...