

„Ist Unterwasserrugby gefährlich?“

Das Interview mit Elisa rund um Tipps für Interessierte und die Klärung von Missverständnissen bezüglich Unterwasserrugby. Elisa trainiert zusammen mit Niels unsere Jugendmannschaft und ein schweizerisch/österreichisches Damenteam. Sie studierte Ethnologie in Zürich und schrieb ihre Abschlussarbeit über das Zusammenspiel im Unterwasserrugby.

Flaschenpost: Elisa, du bist jetzt schon lange bei uns dabei. Wie hast du mit Unterwasserrugby angefangen?

Ich habe mit 14 Jahren angefangen und das ist jetzt auch schon 14 Jahre her. Es gab noch kein Jugendtraining und ich fing sofort bei den Erwachsenen an. Damals wog ich 48 kg – es Nüüteli – und liess mich trotzdem nicht entmutigen.

Flaschenpost: Was faszinierte dich an Unterwasserrugby über diese lange Zeit?

Unter Wasser wirkt es so, als wäre die Schwerkraft aufgehoben. Ich kann mich drehen und wenden wie ich will. Es gibt sonst keinen Mannschaftssport bei dem ich kopfüber – über dem Boden schwebend – spielen kann. Unterwasserrugby wird im dreidimensionalen Raum gespielt: Das ist echt Gewöhnungssache, wenn man auch noch unter sich und über sich mit Spielenden rechnen muss. Das macht das Spiel natürlich auch taktisch interessant und anspruchsvoll. Ausserdem gefällt mir, dass ich, fast egal wo ich in den Ferien oder beruflich hingehe, in jedem Unterwasserrugbyverein willkommen bin und dort einfach beim Training mitmachen kann.

Flaschenpost: Warum ist das Körpergewicht für dich wichtig im Unterwasserrugby?

Leichte Spielende müssen sich technisch und taktisch etwas gegen die Schwergewichte unter Wasser einfallen lassen. Mit meinen jetzigen 64 kg kann ich mich nicht einfach allein mit Kraft und Masse gegen einen 90 kg Mann durchsetzen. Ich bin auf meine Mitspielenden angewiesen, dass sie da sind, wenn ich sie brauche und ich muss meinen Gegner geschickt ausspielen. Das hat Anfangs viel Geduld von mir abverlangt, weil die technische und taktische Entwicklung von Spielenden nur langsam vorangeht. Deshalb rate ich leichten Spielenden, und im speziellen Jugendlichen und Frauen, sich nicht entmutigen zu lassen.

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...

Flaschenpost: Und was für Taktiken sollte ein Neuling kennen?

Wir spielen mit drei Positionen: Sturm, Goalie und Deckel, wobei jede Position in jeder Spielphase wichtige Aufgaben zu leisten hat. Neulinge werden normalerweise in den Sturm eingeteilt, weil sie da nicht lange unter Wasser sein müssen. Pro Position sind es zwei Spielende, die sich mit Luft holen und unter Wasser spielen abwechseln. Dazu sollte man beim Auftauchen seinen Positionspartner an

der Wasseroberfläche suchen und ins Gesicht schauen – das ist das Zeichen für ihn oder sie, abzutauchen. Falls der Positionspartner schon am Abtauchen ist, hat sich das erledigt. Aber der Blickkontakt zwischen den beiden ist eine Versicherung für den Auftauchenden, dass der oder die andere jetzt abtauchen wird. Nur so sind konstant genug Spielende unter Wasser und beteiligen sich am Spiel.

In der Verteidigung versuchen die Stürmer den Ball zu erobern und zerran ballführende Gegner vom Tor weg. Speziell der Deckel – der auf dem Tor liegt – muss von Angriffen von oben geschützt werden. Wenn die Mannschaft den Ball erobert, müssen sich die Stürmer am Konterangriff beteiligen. Das sind alles sehr wichtige Aufgaben, denn ich finde, dass es in der Verteidigung ohne Stürmer nicht geht. Im Angriff überwältigen die Stürmer den gegnerischen Goalie – der vor dem Tor liegt – und beliefern auf den Ball wartende Mitspielende. Oder sie liegen selbst meistens rechts neben das gegnerische Tor und warten auf den Ball, um dann den Deckel anzugreifen.

Es gibt natürlich dazu noch viel mehr im Training. Unterwasserrugby ist nichts für Hirnamputierte, denn damit das Zusammenspiel klappt, muss man kreativ sein und zugleich sich wirklich an die Taktiken halten. Wenn ich spiele versuche ich ständig zu erraten, was für Absichten meine Mitspielenden oder die Gegner in einer bestimmten Situation haben. Niemand kann es mir ja unter Wasser zurufen. Unterwasserrugby ist zur Hälfte Kopfarbeit – aber echt schnelle. Das macht Unterwasserrugby für mich so unendlich spannend und wird es wohl noch mindestens die nächsten zwanzig Jahre bleiben.

Für eine detaillierte Taktikaufzeichnung kann ich auf unserer Homepage die schwedische Taktik nur empfehlen. Das hat mich persönlich weiter gebracht. Aber die echten Kniffe gibt's im Training.

Flaschenpost: Du kümmerst dich ja bei uns im Training gerne um die Neulinge. Was für Voraussetzungen muss man mitbringen?

Naja, Wasser muss man schon mögen... Aber sonst glaube ich, dass Unterwasserrugby so vielseitig ist, dass jede und jeder irgendwo ein Talent bei sich entdecken wird. Die Vielseitigkeit besteht aus Balltechnik, Reaktionsgeschwindigkeit, Körpermasse, Kraft, Flossenschwimmen, Sprintausdauer unter Sauerstoffarmut, ein starker Willen, Luftanhalten, Taktiksinn, Körpergefühl, Stressresistenz, sportspezifischer Beweglichkeit und vieles mehr. Als ich anfing, hatte ich nur einen starken Willen und überall sonst habe ich über die Jahre an mir gearbeitet. So viele Baustellen zu haben, war aber auch ein glücklicher Zufall. So hatte ich immer wieder Erfolgserlebnisse, weil ich irgendwo etwas verbessert hatte. Ich habe noch nie einen Neuling im Training angetroffen bei dem ich kein Talent für Unterwasserrugby erkennen konnte. Bei denjenigen, die wieder mit Unterwasserrugby aufgehört haben, glaube ich, dass sie ihr Talent einfach noch nicht selbst entdeckt hatten.

Flaschenpost: Spass entsteht doch besonders dann, wenn man Erfolgserlebnisse im Unterwasserrugby erlebt. Was sollte ein Neuling tun, um Erfolg zu haben?

Ja, das stimmt. Erfolgserlebnisse machen Spass und wirken richtig motivierend. Schwierig ist es aber, anfangs überhaupt zum Erfolg zu kommen. Ich glaube, dass das besonders mit der Wahrnehmung zu tun hat. Denn ich beobachte, dass Neulinge schon im ersten Training super was leisten – doch sie selbst nehmen ihre Leistung überhaupt nicht als solche wahr. Stattdessen meinen sie dann, dass sie so viel schlechter als die erfahrenen Spielenden sind und nehmen nur ihre eigenen Fehler wahr. Grundsätzlich empfehle ich jedem Neuling drei Dinge: Erstens, sich nicht mit anderen Spielenden zu vergleichen und sich auf sich selbst zu konzentrieren, zweitens, die eigenen guten Leistungen besonders wahrzunehmen und sich darüber richtig zu freuen und drittens, sich aktiv Informationen von erfahrenen Spielenden einzuholen und nicht zu warten, bis mal jemand einem was erklärt.

Flaschenpost: Warum sollte man sich denn nicht mit anderen Spielenden vergleichen?

Man kann sich mit jemand vergleichen, der besser spielt oder schlechter spielt als man selbst. So oder so, kann das für den Spielenden selbst und die Mannschaft ungesunde Folgen haben. Wenn ich mich mit jemandem vergleiche und den Vergleich gewinne, dann kann es dazu kommen, dass ich diesen Mitspielenden weniger wertschätze als zuvor. Wenn ich aber nur noch denen in der Mannschaft zuhören mag, die besser sind als ich, dann wird es Probleme bei taktischen Absprachen zwischen mir und weniger gut spielenden geben. Weniger wertgeschätzt zu werden als andere Spielende ist verletzend und kann einem die Lust am Unterwasserrugby nehmen. Wenn ich mich mit jemandem vergleiche und den Vergleich verliere – was ja bei einem Neuling der häufigere Fall sein dürfte – dann kann ich besonders schwerwiegende Schlüsse ziehen. Bei nicht wenigen Neulingen habe ich schon erlebt, dass sie glaubten, kein Talent für Unterwasserrugby zu haben. Dass sie nie so gut wie die anderen Spielenden werden könnten und hörten im Extremfall

sogar mit Unterwasserrugby auf. Andere arbeiten so hart an sich, bis sie selbst Vergleiche gewinnen können. Nur macht das in meinen Augen nicht richtig Spass.

Früher habe ich mich mitunter bis zur Selbstzerstörung verglichen und am besten auch noch mit unseren auch international anerkannten Spitzenspielenden. Es hat mich weit gebracht, aber erst als ich mit dem Vergleichen aufgehört habe, habe ich mich nochmals gewaltig verbessert. Statt mich zu vergleichen, konzentriere ich mich jetzt lieber auf mich selbst und freue mich darüber, was mir und meinen Teammitgliedern gelingt. Früher war ich verbissen, jetzt habe ich einfach nur noch Spass.

Flaschenpost: Du sagtest, dass man sich über die eigenen guten Leistungen besonders freuen sollte. Aber lernt man nicht am besten über das Tilgen von Fehlern?

Wenn man sich NUR auf Fehler konzentriert, kann das echt demotivieren. Besonders am Anfang, wenn Neulinge das Gefühl haben, dass ihnen gar nichts gelingen will. Dabei ist nichts selbstverständlich! Unterwasserrugby ist purer Stress am Anfang: Ein so vielseitiger Sport, mit so vielen besonderen Herausforderungen... wie will man denn da gerade von Anfang mithalten wollen! Ich beobachte, dass die meisten Neulinge am Anfang zu hohe Ansprüche an sich selbst haben. Während sie es erst erwähnenswert finden, wenn sie ein Tor geschossen haben, finde ich es schon toll, wenn sie sich so taktisch klug angeboten haben, dass sie den Ball zugepasst bekamen. Oder wenn sie erst mit einem eroberten Ball zufrieden sind, freue ich mich schon, wenn sie den ballführenden Gegner an einem Fuss festhalten konnten. Wohlgemerkt, für einen solchen Minierfolg, muss ein Neuling sich überwinden rechtzeitig abzutauchen, die Bewegung des Gegners richtig vorhersehen, mindestens 5 m schnell zurücklegen und den Mut haben einen sich stark bewegenden Gegner zu packen. Wenn sie sich dann noch über diesen Minierfolg freuen könnten, dann würde das sie motivieren, weil sie schliesslich etwas gemeistert haben. Ausserdem, wer immer nur Fehler tilgen will, hat irgendwann in meinen Augen Angst, Fehler zu machen. Das kann echt lähmend wirken, weil man dann riskantere Dinge meidet, wie zum Beispiel das gegnerische Tor anzugreifen.

Flaschenpost: Warum hast du zuvor betont, dass sich Neulinge aktiv Informationen von erfahrenen Spielenden einholen sollten?

Ich beobachte immer wieder, dass Neulinge darauf warten, dass jemand ihnen einen Ratschlag gibt. Einige erfahrene Spielende machen das auch gerne, aber die meisten halten sich da leider sehr zurück – vielleicht sind sie selbst ausser Atem, haben sich nichts zu genau dem Neuling während des Spiels merken können oder sind einfach nicht der Typ dazu, den Mund von selbst aufzumachen. Dabei sind das tauchende Schatzkisten, die man als Neuling mit gezielten Fragen zu angetroffenen Problemen und Bitten um Rückmeldung anzapfen kann. Ich quetsche jetzt noch Spielende sehr gerne aus und es bringt mir immer etwas.

Flaschenpost: Ist Unterwasserrugby nicht gefährlich?

Nö, ich halte es eher für einen gesunden Sport. Es ist zwar ein Körperkontaktsport, aber man ist durch die Regeln vor Verletzungen gut geschützt. Wir haben viele Spielende, die sich seit über 10 Jahren nicht verletzt haben. Das Wasser dämpft einfach vieles ab, was sonst an Land verletzen würde. Unter Wasser kann man schliesslich nicht auf den Boden fallen.

Flaschenpost: Muss man für Unterwasserrugby nicht eine Sportskanone sein?

Ich war überhaupt keine Sportskanone, als ich angefangen habe und bin erst eine durch das Unterwasserrugby geworden. Unterwasserrugbyspielende sind sehr unterschiedlich: Manche sind voll die Leistungstiere, andere nehmen das ganze viel gemütlicher. Einige haben Muskeln, andere wahrscheinlich mehr Bier als Masse und wieder andere sind so schmal gebaut, dass sie eher in die Kategorie Fliegengewicht eingeteilt werden müssen. Aber alle spielen den gleichen Sport in derselben Mannschaft und je nach ihren Eigenschaften entwickeln sie unterschiedliche Fähigkeiten im Unterwasserrugby. Ich, zum Beispiel, habe viel Zeit in Techniken investiert, um meine fehlende Kraft auszugleichen und bin damit meistens erfolgreich.

Flaschenpost: Niels und du bietet Jugendlichen ab 12 Jahren ein Jugendtraining im Unterwasserrugby an. Ist das nicht zu hart für so Junge?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es erst hart wird, wenn man als Junior bei den Erwachsenen mittrainiert, da die einfach viel mehr Masse, Kraft und Schnelligkeit haben. Deshalb haben wir ein Jugendtraining ins Leben gerufen, das wir an die Bedürfnisse der Jugendlichen

anpassen. So spielen wir häufig auch nur auf 1.70 m Tiefe, machen viele Übungen und weniger anstrengende Spiele und die Jugendlichen dürfen selbst entscheiden, wie stark sie sich einsetzen wollen. Dadurch können sowohl plausch- wie auch leistungsorientierte Jugendliche Spass im Training haben.

Wenn wir merken, dass sich ein Jugendlicher schneller entwickelt und beginnt die anderen ähnlich wie ein Erwachsener zu dominieren, dann macht es sowohl für den betreffenden Jugendlichen wie auch für die Jugendmannschaft Sinn, dass wir Trainer den Jugendlichen ins Erwachsenenentraining begleiten. Natürlich gibt es auch immer ehrgeizige Jugendliche, die schon früh bei den Erwachsenen mittrainieren wollen. Hier hat sich unsere Haltung bewährt, die Jugendlichen bei der Entscheidung zu begleiten. Bisher konnten sie immer selbst sehr gut einschätzen, wo es ihnen am besten gefällt.

Flaschenpost: Fühlen sich nicht mehr Jungs als Mädchen von eurem Training angesprochen?

Nein, wir haben zur Hälfte Mädchen und Jungs. Für beide Geschlechter hat es sich als wichtig erwiesen, dass es einen Trainer und eine Trainerin als Ansprechpartner gibt. Es ist kaum zu glauben, dass schon 13-Jährige Machosprüche bringen. Ich glaube, es tut den Mädchen gut, wenn ich zeige, für wie beknackt ich diese Sprüche halte und mit einem blöden Spruch dagegenhalte.

Flaschenpost: Ihr bietet jetzt auch ein Training ‚Unterwasserspiele‘ für 10-12 Jährige an. Was muss man sich darunter vorstellen?

Wir mussten die Trainingsgruppe aufteilen, weil die Massen- und Kraftunterschiede zwischen einem 10 und einem 13-Jährigen doch zu gross sind. Besonders 10 Jährige finden Unterwasserrugby spannend, können aber mit den Grösseren einfach nicht mithalten. Die Idee des Trainings ‚Unterwasserspiele‘ ist, dass sich die Jüngeren spielerisch ans Tauchen mit Flossen, Maske und Schnorchel herantasten können. Und das in ihrem eigenen Tempo und mit Spielen in 80 bis 170 cm Tiefe. Wir machen viel in Stehtiefe und nur eine Stunde lang. Die Jüngeren frieren auch schneller als die Älteren. Wir konnten schon einen Vater als Trainer für diese Gruppe gewinnen, aber wir suchen noch 1-2 Trainer mehr. Wer sich dafür interessiert, kann sich gerne per Mail melden: elisamosler@gmail.com

Flaschenpost: Was ist für dich die Motivation, Woche für Woche das Jugendtraining zu geben?

Es fasziniert mich seit 12 Jahren ungebrochen. Es ist toll zu beobachten, wie schon so Junge untereinander sich Taktiken ausdenken oder sich Schritt für Schritt und so unterschiedlich zu hervorragenden Spielenden entwickeln. Es kommt so viel und in jedem Training zurück, dass ich mich jedes Mal auf das Jugendteam freue. Natürlich gehört auch dazu, dass ich mir um einzelne Sorgen mache, wenn ich spüre, dass sie mit irgendwas im Leben Mühe haben. Ausserdem kann ich ja auf Niels als meinen Cotrainer zählen. Wenn wir uns mal wieder zusammensetzen und uns überlegen, wie wir weitere Jugendliche anwerben können, motiviert mich das extrem.

Danke für das Gespräch