

Unterwasser-Rugby – Sport zum Auspowern

Wer den Ball hat, den dürfen alle anfassen. Sobald ein Spieler den Ball loslässt, müssen auch alle anderen ihn loslassen. Das ist wohl die wichtigste Regel beim Unterwasserrugby, einer Vollkontaktsportart, die – wie der Name schon sagt – unter Wasser gespielt wird. Weitere Regeln: Es darf nicht an den Flossen gezogen werden und der Kopf ist auch tabu.

„Unterwasserrugby ist genau das Richtige, für alle, die das Wasser lieben, gern tauchen, gute Lungen und keine Berührungsängste haben“, sagt Norbert Willems. Der 55-Jährige spielt seit sieben Jahren beim Unterwasser Club Baltic Flensburg e. V. (UC Baltic). Trainiert wird einmal wöchentlich im Campusbad. Viele der Spieler kommen vom Tauchen, Voraussetzung ist das aber nicht. „Man sollte allerdings kein Problem haben mit dem Druckausgleich bei den Ohren.“



Gespielt wird in Badehose oder -anzug. Zur Ausstattung gehören außerdem Flossen, Schnorchel, Tauchermaske und eine Badekappe mit Gehörschutz, damit dem Trommelfell auch dann nichts passiert, wenn es im Eifer des Gerangels um den Ball einmal einen Schlag abbekommt. Ein Spielzug dauert etwa 20 bis 30 Sekunden, „eben so lang man die Luft anhalten kann.“ Ziel ist es, den etwa handballgroßen und mit Salzwasser gefüllten Ball durchs Wasser zu stoßen und ins gegnerische Tor zu bekommen – ein Korb am Beckenboden. Die Mannschaft besteht normalerweise aus sechs Spielern im Wasser und sechs außerhalb. Es wird dann fliegend durchgewechselt.

Das Ganze erfordert eine gute Kondition. Die Spielerinnen und Spieler tauchen ab, holen sich im besten Fall den Ball, geben ihn ab und tauchen wieder auf. Und das immer wieder. Kombiniert mit dem Gerangel unter Wasser. „Das ist super zum Auspowern und für den Stressabbau.“ Vor dem Spiel schwimmen und tauchen sich die Spieler mit den Flossen warm. Die Unterwasserrugbyspieler des UC Baltic spielen zwar (noch) keine Turniere, haben aber auch so im Becken jede Menge Spaß – und freuen sich über alle, die den Sport einmal ausprobieren wollen. Auch Frauen sind selbstverständlich willkommen!

Unterwasserrugby in Flensburg

UC Baltic Flensburg: www.uc-baltic.de

Kontakt: Norbert Willems, E-Mail: unterwasserrugby@uc-baltic.de