



## ● Du liebst Wasser? Dann tauche bei uns auf...

Packe Schnorchel, Taucherbrille und Flossen ein und komme in ein Training. An folgenden Orten in der Schweiz kannst Du Unterwasserrugby ausprobieren:

### **Luzern**

Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft  
Sektion Luzern (SLRG Luzern)

### **Basel**

Unterwasserrugby Verein Riehen Basel  
(UW- Rugby Bäle)

### **Zürich**

Unterwasser-Sport-Zentrum (USZ Zürich)

### **Altdorf**

Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft  
Nidwalden (Tellfins Nidwalden)

### **Aarau**

Tauchclub Aarau

### **Greifensee**

Tauchclub Amphibium



Fotos: Ralf Klein



Schweizer Unterwasser-Sport-Verband  
Fédération Suisse de Sports Subaquatiques  
Federazione Svizzera di Sport Subacquei  
Federaziun Svizra da Sport Subaquatic

## Unterwasserrugby Einzigartiger 3D Sport



[www.uwr.ch](http://www.uwr.ch)

## Was ist Unterwasserrugby?

**Unterwasserrugby** ist ein schnelles Ballspiel unter Wasser in der Sprunggrube eines Schwimmbadbeckens .

In einer Tiefe bis maximal 5 Meter versuchen sich zwei Teams gegenseitig den 3kg schweren Ball in die Tore auf dem Beckenboden zu schießen.

Die Spieler sind in eine blaue und weiße Mannschaft eingeteilt und tragen **Schnorchel, Taucherbrille und Flossen**.

Während des Spiels tauchen sie ca. alle 30 Sekunden auf um Luft zu holen. Im Gegensatz zum Rugby an Land darf nur angegriffen oder gehalten werden, wer im Ballbesitz ist.

Verletzungen sind dank dem dämpfenden **Element Wasser** die absolute Ausnahme.

## Unterwasserrugby: Ein nicht alltäglicher Mannschaftssport mit Suchtpotential.

*Wo sonst kann man den Ball seinem Mitspieler auf eine andere Ebene passen, wo dieser dann weiter spielt?*

*Bei welcher anderen Sportart kann man sich auf **alle Seiten und um alle Achsen drehen**, auf dem Kopf stehen und den Ball im Wasser über 2-3 m Distanz dem Mitspieler zupassen?*

Die Faszination dieses einzigartigen Mannschaftssportes liegt unter anderem in der **Dreidimensionalität des Spielfeldes** und der **Bewegungsfreiheit im Element Wasser**...

## Probiere es aus und entdecke neue Fähigkeiten!

Unterwasserrugby fordert und fördert viele verschiedene **Fähigkeiten**:  
Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Lungenvolumen, Geschicklichkeit, Wendigkeit, Orientierungsfähigkeit, Teamfähigkeit

### Klingt interessant?

Probier's aus!

Einmal in einem Training mitzuspielen reicht in der Regel um Dich mit dem 3D Virus anzustecken.

**Melde Dich und probiere UWR in einem unserer Teams aus!**

