



Foto: Herbert Frei, VDST

UWH - Erste Schritte

Woher bekommt man die Ausrüstung?

ABC-Ausrüstung wie beim Schnorcheln reicht am Anfang. Desweiteren benötigt man:

Kappen

Kappen sind eine unerlässliche Sicherheitsausrüstung zum Schutz der Ohren:

<http://www.canamuwhgear.com/Water-Polo-Cap-p/hg-wpcap.htm>

<http://bentfishdesign.com/?product=caps-set-of-26>

<http://www.uwhshop.com/en/uwh-caps-masks-snorkels/10-g0132-caps.html>

(Gibt es in allen Shops einzeln oder als Set.)

Mundschutz

<http://www.canamuwhgear.com/External-Mouth-Guard-p/smg-mg.htm>

<http://bentfishdesign.com/?product=s-e-g-mouthguard>

Anfänger können oft noch keine Pässe machen, daher ist der Mundschutz in den ersten Trainings nicht unbedingt erforderlich. Sobald Spieler den Puck aber "flick-en" können, ist er unverzichtbar.

Pucks

Uni2-Puck: <http://www.canamuwhgear.com/Uni2-Puck-p/puck-uni2.htm>

Sims-Puck: http://www.gbuwhshop.co.uk/product_info.php?products_id=968

Schläger

Preiswerte Holzschläger, die für den Anfang völlig reichen, gibt es hier:

<http://www.uwhshop.com/nl/uwh-gloves-and-sticks/7-g0328-uwh-sticks-wood-right.html>

Etwas bessere Schläger aus Kunststoff findet man unter:

<http://www.canamuwhgear.com/Sticks-s/1818.htm>

http://bentfishdesign.com/?product_cat=club-sticks



VDST



Foto: Herbert Frei, VDST

Handschuhe

<http://bentfishdesign.com/?product=euro-glove>

www.uwhshop.com/en/uwh-gloves-and-sticks/36-g0315-rm-bony-glove-2.html

<http://www.canamuwhgear.com/Bony-Glove-Plus-p/glove-bony-plus.htm>

Allerdings kann man Handschuhe auch billig selbst herstellen. Ein Anleitungsvideo ist hier: <https://www.youtube.com/watch?v=HS9nJ5JeWgA>

Tore

Am Anfang kann man den "Torbereich" einfach mit Pucks oder Saugnäpfen oder Linien unter Wasser markieren.

Ich will nicht alles einzeln bestellen müssen. Geht das nicht einfacher?

Doch, es geht etwas einfacher. CanAm beispielsweise bietet Starter-Kits:

<http://www.canamuwhgear.com/CanAm-Player-Starter-Kit-p/kit-psk.htm>

<http://www.canamuwhgear.com/Basic-Starter-Kit-p/kit-basic.htm>

Welche Regeln gibt es?

Die wichtigste Regel ist: Der Puck muss ins Tor. Und man darf dabei nur den Puck berühren, nicht den Gegner! Die offiziellen Regeln sind unter: http://muenchen-ev.uwspport.de/UWH_Regeln.php

Kann uns jemand zeigen wie es geht?

Klar! Wir kommen gerne vorbei und geben eine Einführung! Für bis zu 20 Spieler können wir auch Handschuhe, Schläger, Kappen und Pucks mitbringen.

An wen kann ich mich mit Fragen melden?

Gerne an daniela.steidl@vdst.de und/oder sabina.hillebrandt@tco-weinheim.de. Wir versuchen auf alle E-Mails und Fragen so schnell es geht zu antworten.

