



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Rugby

Autorengruppe

Philippe Lüthi, Experte und Fachleiter J+S Rugby

Rahmenbedingungen

Alter	Niveau 1: 5 bis 7-8 Jahre / Niveau 2: 8-10 Jahre
Gruppengrösse	Minimum 10, maximal 24 Kinder
Kursumgebung	Rasen- oder Sandplatz
Sicherheitsaspekte	Das Einhalten der Regeln ist der wichtigste Punkt um die Sicherheit garantieren zu können. Weitere Aspekte unter „Tipps und Tricks“
Anderes	Die Kinder sollten vorzugsweise alte, gebrauchte Sportkleider und Schuhe tragen

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
Niveau 1				
1	Den Gegner kennenlernen	Seinen Gegner und die Rechte als Spieler kennenlernen		einfach
2	Die Rechte des Spielers	Anwenden der Regeln betreffend Rechte der Spieler und kennen lernen der Festhalterregel		einfach
3	Das Festhalten	Anwenden der Festhalterregel		einfach
4	Das Abseits	Kennenlernen und anwenden der Abseitsregelung		mittel
5	Das Turnier	Verbessern des gemeinsamen Spiels der Mannschaft im Verlauf verschiedener Matches		mittel
Niveau 2				
6	Das Entdecken des Kämpfens	Die Rechte des Spielers im Kampf kennenlernen		einfach
7	Die Grundlegenden Regeln kennenlernen	Anwendung der vier Regeln des Spiels		einfach
8	Duell 1 gegen 1	Steigerung des individuellen Einsatzes im Kampf		mittel
9	Mannschaftskampf	Kennenlernen und anwenden von guter Teamarbeit während dem Kampf		mittel
10	Mannschaftskampf Fortsetzung	Anwendung der Teamarbeit während dem Kampf		schwierig

Spielregeln

Beachte die Hinweise in den einzelnen Lektionen

Materialbedarf

Rugbybälle, Markierungsbündel, gute Stimmung



Tipps und Tricks

Aufeinandertreffen mit anderen

Mit anderen spielend kämpfen bereitet unter Freunden normalerweise keinerlei Probleme. Sich jedoch mit Klassenkameraden zu konfrontieren, für welche nicht unbedingt eine hohe Affinität besteht, kann unerwartete Reaktionen auslösen oder gar auf Widerstand stossen. Solche Situationen erfordern dementsprechend einen speziellen emotionalen Umgang. Die Aufwärmübungen in der Einleitung jeder Lektion sollten deshalb die Kinder vor allem darauf vorbereiten zu akzeptieren, andere Kameraden zu greifen, mit ihnen zu kämpfen und vielleicht auch zu Fall zu bringen.

Die Geschwindigkeit, Feind des Fortschritts

Die grössten Schwierigkeiten beim Erlernen dieser Sportart hängen vor allem mit der Angst vor Körperkontakt mit dem Gegner und dem Boden zusammen. Um diesen Hindernissen positiv zu begegnen, müssen die Faktoren Geschwindigkeit und Wucht des Kontaktes angepasst und zu Beginn möglichst gering gehalten werden. Eine Möglichkeit, dies anzugehen, ist die Verkleinerung des Spielfeldes in der Länge um 0,5m pro Spieler. Dies erlaubt es, die Geschwindigkeit der Fortbewegung der Kinder einzuschränken. Mit der Zeit – wenn das Vertrauen der Kinder grösser und die Angst vor Körperkontakt geringer ist – kann das Spielfeld vergrössert werden (bis zu 1m pro Spieler). Eine weitere Möglichkeit besteht darin, den Ball durch einen leichteren, langsameren zu ersetzen.