

Rugby s'cool – Kampfspiele: Auf den Knien kämpfen

Raufen in gegebenem Rahmen wird in dieser Übung trainiert. Die Schüler versuchen gegenseitig den Gegner mit den Schultern auf den Boden zu drücken. Die Übung kann gut als Warm-Up durchgeführt werden.

Zwei Schüler sitzen Rücken an Rücken drehen sich auf ein Signal hin auf die Knie und versuchen, sich gegenseitig zu Fall zu bringen und die Schultern des Gegners auf den Boden zu drücken. Das Spiel stoppt erst beim Erklingen des Signals (Halten des Gegners am Boden).



Variation

- Nach dem Signal und sobald sie einander gepackt haben, können die Schüler aufstehen.

Tip: Zweikämpfe auf 30 Sekunden beschränken.

Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner zu Fall bringen und ihn am Boden halten.
- In der Situation als «Besiegter» weiterrufen.

Regeln

- Recht auf Vorlaufen mit dem Ball* in der Hand ohne jegliche technische Einschränkung (Dribble, Anzahl Schritte usw.). Schwergewicht auf dem Anpacken unterhalb der Schultern
- Recht, dem Gegner die Stirn zu bieten und im Rahmen der Regeln in körperlichen Kontakt zu gehen.
- Pflicht, sich und anderen keine Schmerzen zuzufügen und sich keine Schmerzen zufügen zu lassen.

* Für die Schule empfohlener Ball: Grösse 4 bis zur 6. Klasse, Grösse 5 ab der 7. Klasse.

Organisation

- Die Zweiergruppen stellen sich kreisförmig auf. Nach jedem Kampf verschieben sich die Schüler im Kreisinnern um einen Platz nach rechts, bis sie alle Positionen durchgespielt haben.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby, Sportlehrer; Mario Bucciarelli, Experte J+S Rugby, NLA-Trainer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO