

Rugby s'cool – Kampfspiele: Schildkröte

Während dieser Übung zu zweit müssen die Schüler ihren Gegner auf den Rücken drehen. Der Schüler, der gedreht werden soll, leistet dabei maximalen Widerstand.

Zu zweit. Ein Schüler im Vierfüsslerstand ist die Schildkröte und muss versuchen, so lange wie möglich auf allen vieren zu bleiben. Der Angreifer versucht, die Schildkröte so schnell wie möglich auf den Rücken zu drehen. Sie darf sich nicht mit den Händen am Boden oder an der Matte festhalten.



Variation

- Der Angreifer steht aufrecht hinter seiner Schildkröte und muss sie auf den Rücken drehen, bevor sie ein bestimmtes Ziel erreicht hat.

Tipp: Zweikämpfe für die erste und zweite Runde auf 30 Sekunden beschränken, für die dritte Runde auf 20 Sekunden.

Ziele

- Seinen Gegner akzeptieren und respektieren.
- Den Gegner auf den Rücken drehen.
- Widerstand leisten.

Regeln

- Recht auf Vorlaufen mit dem Ball* in der Hand ohne jegliche technische Einschränkung (Dribble, Anzahl Schritte usw.).
- 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 zwei Kämpfen verschieben sich die Schüler im Kreisinnern um einen Platz nach rechts.
- Nach jedem Zweikampf Rollen wechseln.

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