

Rugby s'cool – Herz-Kreislauf-Warm-up: Zügelmänner

Durch vollen Körpereinsatz trainieren die Schüler das Drängen aus einem begrenzten Feld. Die Übung ist optimal als Aufwärmspiel geeignet.

Zwei Teams (Zügelmänner und Möbel). Alle zirkulieren. Auf ein Signal hin packen die Zügelmänner die Möbel (Schüler in aufrechter Position, auf beiden Beinen gut verankert) und versuchen, sie so schnell wie möglich aus dem Feld zu stossen, ohne dass diese umfallen.

Die Möbel leisten dem Stossen der Zügelmänner Widerstand, ohne sich von der Stelle zu bewegen oder sich fallen zu lassen. Ein einmal aus dem Feld gedrängtes Möbel kommt nicht ins Spiel zurück.



Variation

- Die Möbel sind auf allen vieren.

Tipps: Darauf achten, dass die Regel «nicht oberhalb der Schultern packen, erst fassen, dann stossen» beachtet wird. Darauf achten, dass sich die Zügelmänner mit geradem Rücken hinstellen.

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

- Spielfeld: 10 x 10 Meter.
- Spielbänder für die Jäger.

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