

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

Jäger und Gejagte: Diese Aufwärmübung lässt die Kombination von Spiel und Training zu. Wer gefangen wird, führt eine Kräftigungs- oder Mobilisationsaufgabe durch und kann dann wieder ins Spiel zurück.

Ein Viertel der Schüler sind Jäger; sie müssen ihre Kameraden fangen und sie an sich drücken. Der gefasste Schüler verlässt das Feld, absolviert während 30 Sekunden eine vorgegebene Übung und kommt dann ins Spiel zurück. Die Jäger versuchen, alle Schüler zu eliminieren.



Variation

- Die Anzahl der Jäger erhöhen oder reduzieren

Conseil: • Warm-up für die Gelenke oder Kräftigungsübungen vorsehen..

Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden

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: Breite = 0,5 Meter pro Schüler, Länge = 1 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Jäger.
- Auswechseln der Jäger nach maximal 2 Minuten.

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