Rugby s'cool – Kampfspiele: Sumo

Bei dieser spielerischen Kampfübung lernen die Schüler, ihren Gegner zu akzeptieren und zu respektieren, indem sie ihn um den Leib packen.

Zwei Schüler stehen sich gegenüber in zwei Metern Abstand und stützen sich mit den Händen am Boden ab. Auf ein Signal hin packen sie ihren Gegner um den Leib und versuchen, ihn auf seine Startlinie zurückzustossen.

Variation

- Der Sieger der ersten Runde spielt das Rückspiel mit verbundenen Augen.

Tipps: Auf das Packen um den Leib bestehen. Beginn des ersten Zweikampfs anstossen und einen oder mehrere zusätzliche Kämpfe zulassen, wobei die Schüler selbst den Startschuss geben.

Ziel

- Den Gegner akzeptieren und respektieren, indem man ihn um den Leib packt.

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

- Förderband: Die Zweiergruppen stellen sich eine neben der andern in einer Reihe auf. Nach einem Zweikampf verschiebt sich jeder Schüler um eine Position nach links. Bei ungerader Schülerzahl setzt ein Schüler am Ende der Reihe einmal aus. Bei gerader Schülerzahl bleibt ein bestimmter Schüler (am Ende der Reihe) bei allen

Positionswechseln an seiner Stelle.

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