

Rugby s'cool – Herz-Kreislauf-Warm-up: Verliebte Mäuse

Die Schüler müssen die Entscheidungsfreiheit des Gegenübers akzeptieren und seine Zustimmung zur Umarmung einholen. Umgang mit Körperkontakt und Respekt stehen im Vordergrund.

Ein paar Katzen versuchen, die Mäuse zu fangen, und wechseln die Rolle, wenn es ihnen gelingt. Zum Schutz umarmen sich die Mäuse zu zweit während maximal fünf Sekunden.



Variationen

- Anzahl Katzen erhöhen.
- Eine Maus kann sich erst dann wieder zusammen mit demselben Schüler schützen, nachdem sie sich mit drei anderen Mäusen zusammengetan hat.

Tipps: Zu Körperkontakt/Umarmung ermutigen. Eine Herausforderung einbauen, um die Kontakte zu fördern: Wer wird am seltensten gefangen?

Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Entscheidungsfreiheit des Gegenübers akzeptieren, vorher seine Zustimmung zur Umarmung einholen.

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