

Polysportives Outdoortraining – Park: Rugby-Stafette

Je nach Grösse des Feldes kann diese spielerische Ausdauer-Übung mehr oder weniger anstrengend sein. Die Wurftechnik mit dem Rugbyball wird in jedem Fall gefördert.

Die Teams werden auf zwei Gruppen verteilt, die zwölf Meter entfernt voneinander stehen. Nach jedem Rugbyballwurf wird zur eigenen Mannschaft auf der gegenüberliegenden Seite gewechselt. Welches Team hat zuerst 50 gefangene Pässe gespielt?



Variationen

schwieriger

- Abstand zwischen Gruppen vergrössern,
- Mit der schwächeren Hand werfen.
- Werfer zählt laut mit mitzählen und lässt dabei die Siebnerreihe und alle Zahlen mit der Ziffer «7» aus.
- Bei Fehler beginnt alles wieder bei Null.

Material: Rugbybälle

Quelle: mobilepraxis 04/2000, Roland Gautschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO