

Rugby – Gedränge: Die Arbeit der Props (Nr.1 und 3)

Die Props (Pfeiler) sind die Spieler, an denen sich die ganze Gruppe einhängt. Mit dieser Übung soll ihre Stabilität entwickelt werden, die wichtig für das Gelingen des Gedränges ist.

Damit diese Übung ohne Schäden, ohne Auseinanderfallen des Gedränges und entsprechenden (schlimmen) Folgen durchgeführt werden kann, muss die Kampfhaltung sehr exakt eingenommen werden.

Man baut die Kampfhaltung progressiv auf: Zuerst am Joch (Sportgerät) und im Rhythmus der Anweisungen des Schiedsrichters, danach die Schulterhöhe und das Bewegungsgefühl (Widerstand und Beschleunigung) variieren.

Methodischer Hinweis: Damit die Spieler eine exakte Haltung einnehmen, kann der Eingang ins Gedränge auf zehn Sekunden verlängert werden. Laut mitzählen.

Material: Joch

Quelle: Philippe Lüthi, chef de sport J+S Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO