Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: 1x2

Cet exercice sert à contrôler la maîtrise de la posture de combat. Il peut également faire office de test.

Un joueur en position de combat pousse deux adversaires debout qui résistent, plus ou moins, selon la puissance et l'exactitude de la posture du pousseur.

Critères d'efficience: Le dos est plat, la tête relevée, le regard pointe vers l'avant. Les pieds sont à plat et leur écartement est un peu plus important que la largeur du bassin, l'angle des genoux est de 120° et celui du bassin de 90°. Les bras assurent une liaison solide et les points d'appui des épaules consolident les points d'ancrage d'un rectangle virtuel.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO