

# Rugby s'cool – Ausklang: Massagetisch

Zum Ausklang eine kleine Massage bringt die Schülerinnen und Schüler wieder zurück zur Ruhe. Sie lernen, sich gegenseitig zu respektieren und akzeptieren.

Zu zweit, A liegt auf dem Bauch und B massiert sorgfältig Rücken und Beine.



## Variationen

- A legt sich mit geschlossenen Augen hin und weiss nicht, wer sein Masseur ist.
- Masseure im Lauf der Übung wechseln.

**Tip:** Die Partner der Masseure benennen (Variationen).

## Ziele

- Herunterfahren.
- Den Partner akzeptieren und respektieren.

## Regeln

- Rechte und Pflichten des Spielers.

## Organisation

- Lautlos arbeiten.
- Nach zwei bis drei Minuten wechseln.

---

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**