

Rugby – Sécurité du joueur: Posture de combat: 1x1

Présenté sous forme de défi, cet exercice nécessite de réagir rapidement pour dominer l'adversaire.

Deux joueurs se saisissent par le maillot, sur les épaules. Ils sautillent sur place et au signal, ils tentent de repousser l'adversaire.

Critères d'efficacité: Conserver le dos plat pour transmettre la force des membres inférieurs au haut du corps. La flexion des jambes jusqu'à un angle de 120° augmente encore l'efficacité de la poussée.

Variante

Au départ, les joueurs se déplacent dans la direction cardinale indiquée.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO