

Rugby: Kampfhaltung

In diesem ersten Teil unserer Rugby-Serie legen wir den Fokus auf die korrekte Kampfhaltung. Damit die Übungen richtig ausgeführt werden können, zeigen die verschiedenen Videoclips die Ausführung der Bewegungsabläufe.



Die folgenden Übungen zeigen unterschiedliche Aspekte bei der Einnahme einer korrekten Kampfhaltung.

Der Akzent liegt dabei auf der Sicherheit sowie auf die Reaktionsfähigkeit des Spielers. Die Übungen richten sich an Fortgeschrittene Rugbyspieler.

- [Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung 1×1](#)
- [Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: 1×2](#)
- [Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: Sandsack](#)
- [Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: Swissball](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO