

Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: 1x2

Diese Übung dient dem Überwachen der Kampfhaltung. Sie kann auch als Test eingesetzt werden.

Ein Spieler in der Kampfhaltung stösst zwei Mitspielende weg, die Widerstand geben und sich mehr oder weniger bewegen – je nach Krafteinsatz und Genauigkeit der Körperhaltung des Stossenden.

Erfolgskriterien: Der Rücken ist flach, der Kopf gehoben, der Blick nach vorne gerichtet. Die Füsse liegen flach am Boden und ein wenig breiter als die Beckenposition. Der Winkel der Knie beträgt 120°, jener des Beckens 90°. Die Arme bilden eine feste Verbindung zu den anderen Spielern, die Stützpunkte der Schultern sind die feste Verankerung eines virtuellen Vierecks.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO