

Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: Sandsack

In dieser Übung müssen die Spielenden den Schwerpunkt des Körpers sehr tief halten. Dabei halten sie eine stabile und effiziente Position.

Ein Spieler in der Kampfhaltung stützt sich auf einem am Boden liegenden Sandsack ab, stösst ihn weg und achtet dabei von Anfang bis Ende auf die exakte Haltung.

Erfolgskriterien: Der Rücken ist flach, der Kopf gehoben, der Blick nach vorne gerichtet. Die Füsse liegen flach am Boden auf und ein wenig breiter als das Becken. Der Winkel der Knie beträgt 120° , jener des Beckens 90° .

Variation

Einen Autoreifen benützen, durch die tiefere Haltung erhält man mehr Halt am Boden.

Material: Sandsack

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO