

Rugby – Gedränge: Die zweite Linie (Nr. 4 und 5)

Die zweite Linie hat einen grossen Einfluss auf die Stärke des Stosses im Gedränge. Trainiert wird diese zu zweit.

Die Kraftübertragung von der zweiten in die erste Linie ist enorm wichtig. Sie beginnt in seiner tiefen Kampfhaltung, mit den Schultern auf Höhe des Beckens. Die Stützpunkte sind versetzt, damit der Ball gespielt werden kann.

Das Ganze wird am Joch trainiert, im Rhythmus der Anweisungen des Schiedsrichters. Die Bewegung wird mit dem synchronen Stossen der beiden Spieler ergänzt.

Variation

Das Gespann, bestehend aus der ersten und der zweiten Linie, wird schnell dazu gebracht, den Krafteinsatz gemeinsam zu dosieren. In einer fortgeschrittenen Phase, werden zwei Gruppen einander gegenübergestellt und dabei immer auf die technische Qualität (Kampfhaltung, Verbindungen) und die Stabilisation der Positionen geachtet.

Material: Joch

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO