

Rugby – Der Einwurf: Statischer Block

Diese Übung wird in einem Dreierblock ausgeführt: zwei Lifter und ein Springer (Jumper).

Der vordere Lifter (Stürmer 1. Reihe) befindet sich in tiefer «Kampfhaltung» und packt den Springer oberhalb der Knie. Der hintere Lifter, ebenfalls in tiefer «Kampfhaltung», unterstützt den Springer (Jumper) unterhalb der Pobacken. Die Hände sind dabei geöffnet und nach innen gedreht.

Auf sein Zeichen («Jump») hebt der Springer ab und seine Partner begleiten die Bewegung nach oben bis ihre Arme gestreckt sind. Die «Kampfhaltung» der Lifter ist wichtig, damit die Kraft von der unteren Körperhälfte in die gestreckten Arme übersetzt werden kann. Der Jumper muss dabei die Bauchmuskulatur anspannen, damit er sein Gleichgewicht stabilisieren kann. Er wird fünf Sekunden in dieser Position gehalten.

Variationen

- Einmal in der Luft fängt der Jumper mehrere Bälle hintereinander und wirft sie seitlich weiter. Einmal nach links und einmal nach rechts alternierend.
- Die Rollen in diesem Trio abwechseln.

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO