

# Rugby – Der Einwurf: Farben Block

Diese Übung hat zum Ziel, den Springer-Block perfekt zu synchronisieren. Das ist für den Ballgewinn entscheidend.

Auf ein Zeichen bewegt sich das Trio zu einem vorbestimmten Platz und macht einen Sprung. Zuerst ohne Ball, dann mit einem Wurf des Haklers. Die Arbeit wird zunächst zu dritt, dann mit Widerstand durchgeführt.

---

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**