

## Rugby – Gedränge: Die Arbeit des Haklers (Nr. 2)

Diese Übung erlaubt es dem Hakler, den Eingang ins Gedränge der ganzen Gruppe auszulösen.

Mithilfe seines rechten Fusses (Bremse) erlaubt der Hakler den Props, sich vor dem Zusammenstoss ideal zu positionieren, indem er ihr Körpergewicht stützt.

Diese Stützbewegung in der Kampfhaltung wird von Anfang an erarbeitet; zuerst beim Joch und im Rhythmus der Anweisungen des Schiedsrichters, um danach die Beschleunigung und die Präzision der Geste zu variieren.

**Material:** Joch

---

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**