Rugby – Der Einwurf: Der Wurf

Eine gute Wurfqualität des Haklers (Hooker) ist für die Balleroberung unerlässlich. Die Präzision wird auf unterschiedliche Art trainiert.

- **1. Serie:** Zu zweit vis-à-vis, mehrere Würfe ausführen (auch mit Medizinbällen von 1 bis 1,5 kg). Stehend, kniend, sitzend oder auf einem Swissball durchführen.
- **2. Serie:** Unter dem Malfeld liegen, mehrere Würfe ausführen und dabei versuchen, den Querbalken zu treffen. Mit Ball, aber auch mit Medizinbällen (1 bis 1,5 kg) versuchen.
- **3. Serie:** 6 bis 12 Meter von einem Malfeld entfernt mehrere präzise Würfe (ins Kreuz von Pfosten und Querbalken zielen). Dabei einen einfachen Wurf mit einem «ermüdeten» Wurf alternieren, der einer Serie von Liegestützen, Sprüngen, etc. folgt.

Material: Medizinbälle, Swissball, Malstäbe, Malfelder

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO