

Rugby s'cool – Ausklang: Spaghetti

Die Schülerinnen und Schüler entspannen sich und lernen loszulassen und Vertrauen in den Partner zu entwickeln. Respekt und Akzeptanz stehen wiederum im Fokus.

Die auf dem Rücken liegenden Schüler oder Schülerinnen machen sich weich wie verkochte Spaghetti. Zwei oder drei ausgewählte Mitschüler/-innen überprüfen ihren Zustand, indem sie ihre Arme und Beine schütteln.



Variation

- Rollentausch nach dem Überprüfen des Zustands.

Tipp: Die Spaghetti bissen, die Augen zu schliessen.

Ziele

- Herunterfahren, entspannen.
- Den Partner akzeptieren und respektieren.

Regeln

- Recht auf Vorlaufen mit dem Ball in der Hand ohne jegliche technische Einschränkung (Dribble, Anzahl Schritte usw.).
- Recht, dem Gegner die Stirn zu bieten und im Rahmen der Regeln in körperlichen Kontakt zu gehen.
- Pflicht, sich und anderen keine Schmerzen zuzufügen und sich keine Schmerzen zufügen zu lassen.

Organisation

- Lautlos arbeiten.

Quelle: Philippe Lüthi, Fachleiter J+S Rugby, Sportlehrer; Mario Bucciarelli, Experte J+S Rugby, NLA-Trainer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO