

Rugby s'cool – Herz-Kreislauf-Warm-up: Umarmungsjagd

Die SuS müssen in dieser Spielform einander jagen und ausweichen lernen sowie den Umgang mit Körperkontakt zu akzeptieren lernen. Ein ideales Aufwärmspiel.

Die Hälfte der Schüler sind Jäger und müssen die andern fangen, indem sie sie an sich drücken. Sobald ein Fang gelingt, werden die Rollen getauscht.



Variationen

- Spielfeld verkleinern, damit es zu mehr Begegnungen kommt.
- Spielfeld vergrössern, um den Jägern die Aufgabe zu erschweren.

Tipps: Auf das Einhalten der Regel «keine Schmerzen zufügen» pochen, sowohl bei den Jägern als auch bei den Gejagten.

Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Entscheidungsfreiheit des Gegenübers akzeptieren, vorher seine Zustimmung zur Umarmung einholen.

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.

* Für die Schule empfohlener Ball: Grösse 4 bis zur 6. Klasse, Grösse 5 ab der 7. Klasse.

Organisation

- Quadratisches Spielfeld: 0,5 Meter pro Schüler.
- Spielbänder für die Jäger

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