Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung 1x1

Bei dieser Wettbewerbsform müssen die Spielenden schnell reagieren, um den Gegner dominieren zu können.

Zwei Spieler halten sich bei den Schultern am Trikot. Sie machen kleine Hüpfer an Ort und auf ein Signal versuchen sie, den Gegner wegzustossen.

Erfolgskriterien: Rücken flach halten, damit die Kraft von den unteren Gliedmassen in den Oberkörper übersetzt werden kann. Werden die Knie bis zu 120° gebeugt, verstärkt das die Effizienz des Stosses.

Variation

Zu Beginn bewegen sich die Spieler in die zuvor angezeigte Hauptrichtung.

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO