

# Rugby – Sicherheit des Spielers: Kampfhaltung: Swissball

Das Bewegungsgefühl, das in dieser Situation erarbeitet wird, hilft dem Spieler, auf mögliche Reaktionen des Gegenspielers beim Stossen einzugehen.

Ein Spieler in der Kampfhaltung stützt sich auf einem am Boden liegenden Sandsack ab, stösst ihn weg und achtet dabei von Anfang bis Ende auf die exakte Haltung.

**Erfolgskriterien:** Der Rücken ist flach, der Kopf gehoben, der Blick nach vorne gerichtet. Die Füsse liegen flach am Boden auf und ein wenig breiter als das Becken. Der Winkel der Knie beträgt  $120^\circ$ , jener des Beckens  $90^\circ$ . Beide Körperseiten trainieren.

## Variation

Der Partner verschiebt sich seitwärts und in die Tiefe. Der Spieler folgt diesen Bewegungen und behält dabei immer die exakte Haltung. Das Spiel unterbrechen, damit den Variationen nachgespürt werden kann.

**Material:** Swissball

---

Quelle: Philippe Lüthi, J+S-Fachleiter Rugby



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**