

Rugby s'cool – Herz-Kreislauf-Warm-up: Elende Egel

Sich durchsetzen mit dem Gewicht eines Gegners auf den Schultern. Diese Übung trainiert das Vorankommen gegen Widerstand und kann auch als Aufwärmübung eingesetzt werden.

Zwei Teams (Egel und Spaziergänger). Alle bewegen sich frei. Auf ein erstes Signal hin hängt sich jeder Egel an einen stillstehenden Spaziergänger. Auf ein zweites Signal hin versuchen die Spaziergänger, so schnell wie möglich aus dem Feld zu gelangen.



Variationen

- Die Egel leisten Widerstand gegen das Verlassen des Feldes.
- Mehrere Egel können sich an denselben Spaziergänger hängen.

Tipps: Zunächst sollen sich die Egel bloss an die Spaziergänger hängen. In einer nächsten Etappe leisten die Egel Widerstand, indem sie an ihrem Spaziergänger ziehen

Ziele

- Akzeptieren, die andern zu umarmen.
- Akzeptieren, von irgendwem gefangen zu werden.

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

- Spielfeld: 10 x 10 Meter.
- 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