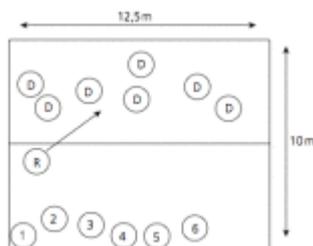


# Touchrugby: Kabaddi – Atemlose Läufe

Berühren bzw. Täuschen und Ausweichen stehen beim Touchrugby im Zentrum. Unabhängig vom Ballspiel können diese sportart-spezifischen Manöver in dieser Übung geschult werden.



In diesem Kabaddispielfeld stehen sich zwei Mannschaften zu je sieben Spielern gegenüber. Das Spiel wird auf einem Spielfeld von 12,5 × 10 Meter Größe ausgetragen. Jede Mannschaft besitzt eine Hälfte des Spielfelds.

Ziel des Spiels ist es, gegnerische Spieler entweder abzuschlagen oder gefangen zu nehmen. Dafür wird von einer Mannschaft ein Räuber (Raider, R) ausgesandt, der die gegnerischen Spieler (D) in ihrer Hälfte abzuschlagen muss. Dabei hat er, solange er in der gegnerischen Hälfte ist, den Atem anzuhalten und ständig «kabaddi kabaddi» (den sogenannten cant) zu sagen, bis er die eigene Hälfte wieder erreicht hat. Daran versucht ihn die gegnerische Mannschaft zu hindern.

Wenn der Raider sicher zurückgekehrt ist und im gegnerischen Feld kein zweites Mal Luft holen musste, ist der Raid erfolgreich, und seine Mannschaft bekommt entsprechend der markierten und herausgenommenen Gegenspieler Punkte, ansonsten die verteidigende Mannschaft.

Kabaddi ist das Nationalspiel Pakistans. Wir spielen es in einer Variante, die Elemente des Touchrugby aufgreift:

- Der Räuber muss einen Gegner mit beiden Händen berühren und im selben Atemzug wieder in sein Feld zurückkommen = 1 Punkt. Anschliessend führt die Gegenmannschaft dieselbe Aktion aus.
- Wenn der Räuber nach dem Berühren eines Gegners von einem anderen Gegner mit beiden Händen berührt wird oder Luft holen muss, bekommt die Gegenmannschaft den Punkt und kann nun den Räuber stellen.

## Variationen

- Touch muss nur einhändig erfolgen.
- Wenn es zu wenige Punkte für die Raider gibt: zwei verschiedene Gegenspieler müssen den Raider berühren, bevor er ausscheidet.
- Berührte Spieler/-innen müssen das Feld verlassen, bis ein Team ausgerottet ist.
- Der Raider muss den Gegner mit einem Rugbyball berühren und dann ohne Berührung den Ball im eigenen Feld ablegen.

---

Quelle: mobilepraxis 66/2010, Werni Grünenfelder, Roger Scharpf



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**