

# Polysportives Outdoortraining – Wasser: Wasserrugby

Die Teams definieren die Regeln dieser Spielform selbstständig. Die Übung fördert das Engagement in der Gruppe und die Leistungsfähigkeit der Ausdauer eines jeden Einzelnen.



Die beiden Teams erhalten eine Spielidee (Wasserrugby) und bestimmen die Spielregeln gemeinsam. Dann beginnt das Spiel. Nach kurzer Zeit wird unterbrochen und die Spielregeln optimiert. Dann wird wieder gespielt und wieder angepasst bis die beste Spielform gefunden ist. Schiedsrichter braucht es keinen.

## Variation

Andere Spielideen als Ausgangspunkte vorgeben.

**Material:** Je nach Spielidee

---

Quelle: mobilepraxis 05/1999, Pascal Georg



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**