

### Lektion 3

Ziel der Lektion: Die Grundregeln des Rugbys kennen lernen und einsetzen, affektives Problem abbauen, verschiedene Pässe kennen lernen und anwenden

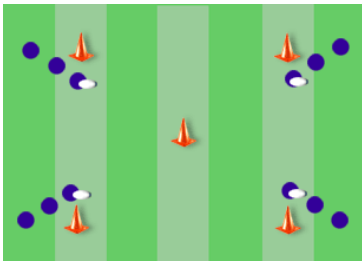
Material: Cones, Mannschaftsbänder, Zahnschutz

Verlauf:

1. Aufwärmen (dynamisches Aufwärmen)

- Butt-Kicks
- High-knees
- Lunges with twists
- Side lunges
- Over the fence, under the fence
- Planks (front, side)
- Tower of Power (T-REX) with pushing

2. New Zealand Star (max 12min mit Erklärung) Siehe Bild



a. Übungen:

- i. in der Mitte treffen und Ball auf den Bauch passen
- ii. Ball in die Höhe werfen, sodass der S auf der anderen Seite den Ball fangen kann
- iii. Den Ball am Boden entlang spielen
- iv.

3. Passen (div. Arten)

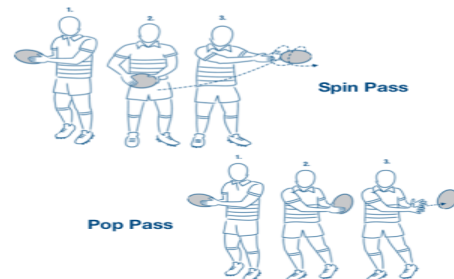
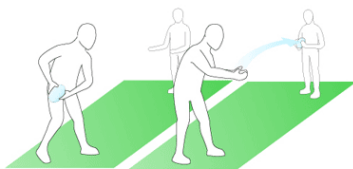
b. 3 Posten, zu zweit arbeiten und dann erweitern zu 3-4 Personen

i. pop pass

1. von der Hüfte aus passen, Ball wird nach hinten gepasst
- 2.
3. Mitspieler muss in der Nähe sein, um den Ball zu fangen

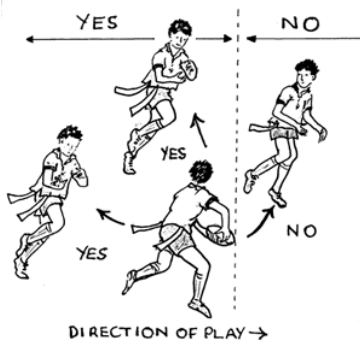
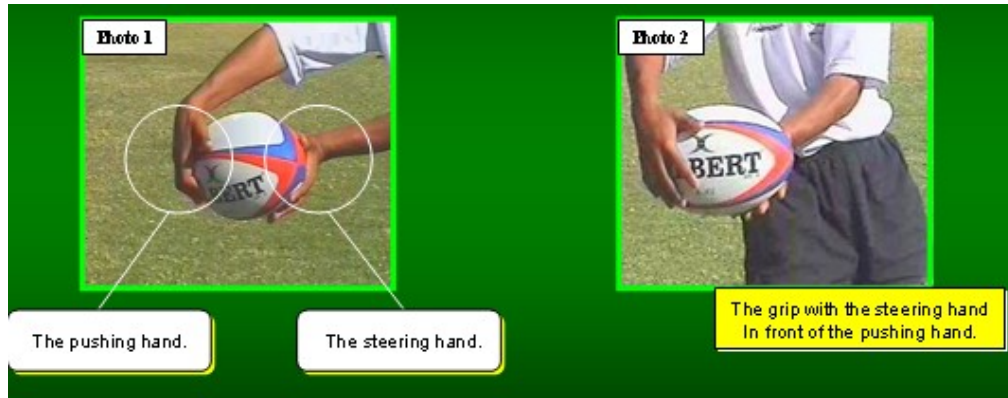
ii. normaler pass

1. Mit einer Metapher arbeiten: die Arme sind, wie ein Pendel (schwingen von links nach rechts)
2. S stehen parallel zu einander
3. S werfen den Ball zu einander zu (siehe Bild)



iii. spin pass

1. Ball muss parallel in den Händen halten
2. Die hintere Hand macht die Drehung und die vordere Hand zeigt die Richtung an



3. S dreht seinen Oberkörper in die Richtung des S, zudem er den Ball passen will,

4. div. Pässe ins Spiel einbringen Spiel

- a. Grosses Feld (35mx20m)
- b. S sollen das Gelernte anwenden
- c. LP ist Schiedsrichter
- d. Die gleichen Regeln müssen angewendet werden, wie im Burgenball