

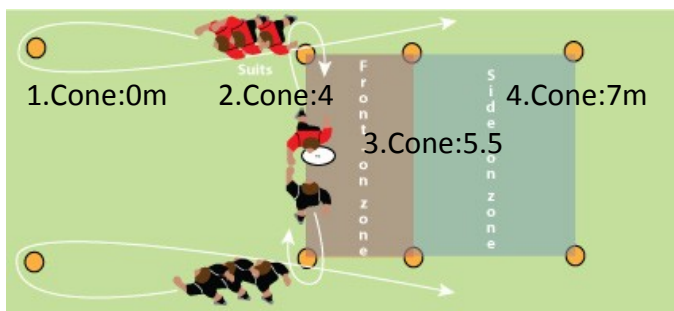
Lektion 4

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

Material: Cones, Mannschaftsbänder, Zahnschutz, Leiter für Agilitätsübung

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. Dynamische Übungen
 - Leiter laufen
 - Links durch
 - Rechts durch
 - Ein Fuss
 - Beide Füße
3. Touch Rugby
 - a. Das offensive Spiel: wie? Ziel: ausweichen,
 - i. Ein Feld so gross wie ein Volleyball Feld aufstellen
 - ii. S stellen sich auf (5v5)
 - iii. Defensive Seite probieren die Offensive Seite zu stoppen, indem sie mit beiden Händen unter Hüfte, den BT stoppen (kein Tackling)
 - iv. Sobald BT gestoppt wurde, muss BT den Ball hinlegen und ein Ruck wird geformt (Stossen ist nicht erlaubt)
 - v. Nach ein paar Minuten kann man Tackles und Rucks einführen. Das Spiel sollte normal weiter laufen
 - vi. S auswechseln, sobald eine Mannschaft es schafft einen Punkt zu machen
4. Screen shot: (3v3)—wie?
 - a. Spielfeld: 7mx5m, 4 Cones aufstellen. 1. Cone: 0m, 2. Cone: 4m, 3. Cone: 5.5m, 4. Cone: 7m
 - b. Links ist die defensive Seite, rechts ist die offensive Seite
 - c. Es stellen sich 2x drei S hinter der Cone in der Mitte des Felds auf
 - d. LP pfeift an und S müssen um die 2. Cone rennen
 - e. Defensive muss offensive Seite aufhalten



5. 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