

Rugby und seine Vielfalt

Verschiedene Rugby-Bälle sind Bestandteil der Toolbox und können von PlusSport-Leitern gratis für Camps oder Clubtrainings ausgeliehen werden.



Rugby als Sport

Rugby ist eine Kontaktsportart, in der zwei Teams von 7 bis 15 Spielern um den Punktergewinn kämpfen. Fairplay wird dabei gross geschrieben. Der Punktergewinn erfolgt anhand von Tragen, Passen, Kicken oder Niederlegen des Balles in einem vorgegebenen Spielfeld. Die Mannschaft, die mehr Punkte erzielt, hat gewonnen.

Das Projekt Rugby s'cool richtet sich grundsätzlich an alle Personen, die sich für ein Hilfsmittel interessieren, um Akzeptanz und Respekt durch Sport zu vermitteln. Gemeint ist sowohl Akzeptanz und Respekt füreinander als auch gegenüber den Spielregeln. Ziel ist es, den Rugbysport den Schulen und Vereinen näher zu bringen.

Hinweise

Grundsätzlich eignen sich alle Übungsformen für alle Zielgruppen. Der Rugbyball bietet viele Möglichkeiten zum Üben von Kernkompetenzen, die im Leben jedes Sportlers wichtig sind. Wichtig ist, bezogen auf den Behindertensport, dass die Spiele und Übungen langsam und Schritt für Schritt aufgebaut werden. Es bedarf individueller Anpassungen für die eigene Sportgruppe. Hier einige Ideen und wichtige Hinweise:

- Klare Regeln bezüglich Körperkontakt. Signal für «Stopp» vereinbaren, da einige Sportler ihre Kräfte nicht richtig einschätzen können.
- Alternative Materialien verwenden, wenn der Körperkontakt erschwert ist (z. B. Reifen).
- Weichere Bälle verwenden, die einfacher zu fangen sind.
- Klare Signalisierungen verwenden und üben zur Verständnisförderung.

Aufwärmübungen – Stafettenformen

Übung

Verschiedene Formen von Stafetten mit dem Rugbyball eignen sich zum Aufwärmen. Das Prinzip der einfachen Stafette ist, dass der Rugby-Ball als Stafetten-Stab übergeben werden muss, damit die nächste Person aus dem Team starten und das Hütchen umlaufen kann.



Adaptionen / Varianten

- Es wird ein Feld mit je zwei Hütchen pro Farbe aufgestellt. Pro Farbe ist ein Ball platziert. Person 1 startet und läuft den Parcours wie folgt: Rugby-Ball 1 von orange zu orange, dann Ball 2 von gelb zu gelb und zum Schluss Ball 3 von rot zu rot. Dann startet die nächste Person von der anderen Seite und trägt die Bälle in der umgekehrten Reihenfolge retour. Pro Team wird ein Feld aufgebaut.



Kräftigen – Rumpfkraft

Übung

Person A wirft Person B, die auf dem Rücken liegt, den Ball zielgenau zu. Diese fängt ihn, macht eine Rumpfbeuge und wirft den Ball über dem Kopf wieder zurück (z.B. 3 Serien à 8–12 Wdh.). Nach jeder Serie die Rollen tauschen, um zu verschnaufen.



Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Schultern berühren den Boden nicht beim Absenken.
- Erleichtern: statische Übung mit Abprallen des Balles auf Rumpf. Die Rumpfspannung soll dabei die ganze Zeit gehalten werden (z.B. 3 Serien à 30 Sekunden).

Geschicklichkeit – Ballverteidigung

Übung

Eine Person geht auf allen Vieren und verteidigt den Ball mit ihrem Körper. Sie darf den Ball nicht in die Hände nehmen, sondern muss den Ball nur durch geschicktes Verschieben des Körpers vor dem Gegner abschirmen. Kann der Angreifer den Ball entreissen, werden die Rollen gewechselt. Je nach Einschränkung wird versucht, den Ball mit der Hand oder dem Fuss zu rauben oder nur zu berühren. Achtung: klare Regeln definieren, um Verletzungen zu vermeiden. (z.B. «Stopp»-Ruf, wenn es unangenehm oder schmerzhaft wird).



Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Person, die verteidigt, geht in die Liegestützposition. So wird daraus eine spassige Rumpfkraftübung. Achtung: Hohlkreuz-Position vermeiden.
- Erleichtern: Der Verteidiger schirmt den Ball in aufrechter Position um einen Gymnastikreifen vor einem Angreifer ab.

Hahnenkampf

Übung

Immer zwei treten gegeneinander an und versuchen, den Gegner mit geschicktem Einsatz ihres Körpergewichts aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wahlweise kann ein Feld festgelegt werden, das nicht verlassen werden darf. Oder es gibt einen Punkt, wenn man es schafft, sein Gegenüber aus der Balance zu bringen.



Adaptionen / Varianten

- Erleichtern: Eine Person ist in der Hocke und versucht, sich zu stabilisieren, die andere versucht, sie aus dem Gleichgewicht zu bringen. Statisch aus dem Stand. Es verliert der, der sich zuerst von seiner Position bewegt bzw. aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann.
- Ausgleichen von ungleichen Paaren durch zusätzliche Aufgaben: z.B. einbeinig, ohne Hände.



Fang das Ei

Übung

Zweierpaare: Person A hält den Ball, Person B steht reaktionsbereit vis-à-vis. Sobald Person A den Ball loslässt, ist das Ziel von Person B, den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Wer fängt mehr Bälle bei 10 Versuchen? Pro gefangenen Ball gibt es 1 Punkt.



Adaptionen / Varianten

- Erschweren: B hält die Hände hinter den Rücken, A lässt den Ball von weiter unten fallen.
- Erleichtern: Ball muss nur berührt und nicht gefangen werden für einen Punkt. Ball wird von weiter oben fallen gelassen. Einen grösseren oder weichen Ball verwenden.

Sprintduell

Übung

Personen A und B stellen sich vis-à-vis voneinander auf (Markierungen), in der Mitte befindet sich ein Ball. Auf Pfiff sprinten beide los. Das Ziel ist es, den Ball für sich zu gewinnen (= 1 Punkt).



Adaptionen / Varianten

- Bei heterogenen Gruppen kann man die Distanzen für Person A und B unterschiedlich gestalten sowie die Personen aus unterschiedlichen Positionen starten lassen z.B. liegend, mit Händen hinter dem Rücken, einbeinig etc.



Techniktraining – Kick

Übung

Der Ball wird mit dem schwächeren oder stärkeren Fuss gekickt. Dies kann aus dem Lauf passieren oder aus dem Stand. Diese Technik kann z.B. auch in einer Spielvariante wie dem Brennball als Abstoss-Technik verwendet werden.

Adaptionen / Varianten

- Verschiedene Bälle (weich/hart).
- Der Ball wird gehalten oder ohne Hilfe gekickt.
- Spielvariante: Präzisionskick auf Hindernisse oder in einen Korb zum Punktegewinn.



Werfen und Fangen

Übung

Der Ball wird von unten beidhändig im Bogenwurf zugepasst. Ziel ist es, dass der Partner den Ball, möglichst ohne viele Schritte zu machen, sicher fangen kann. Hier kann die Variation des Balles viel bringen, z.B. fliegt ein weicherer sowie leichterer Rugby-Ball langsamer und ist einfacher zu fangen.

Adaptionen / Varianten

- Eine Person mit Armeinschränkung kann den Ball auch direkt mit dem Fuss zurück spielen, anstatt ihn zu fangen.
- Erschweren: Ball absichtlich etwas anspruchsvoller und variantenreich zuspielen: hoch, tief, links, rechts.
- Erleichtern: kürzere Wurfedistanz, Werfen und Fangen vorgängig mit einem grösseren und weicheren Ball üben.
- Spielform: Präzisionswurf auf Hindernisse oder in einen Korb.



Spielformen – Eierlegen

Übung

Es gibt zwei Mannschaften à 6-10 Spieler. Das Ziel der ballbesitzenden Mannschaft ist es, den Rugby-Ball in einen der am Boden platzierten Reifen zu legen (nicht werfen). Die verteidigende Mannschaft kann dies verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen setzt. Es sind mehr Reifen am Boden als verteidigende Spieler. Mit dem Ball darf maximal ein Sternschritt an Ort gemacht werden. Der Ball darf nicht mehrmals hintereinander im selben Reifen platziert werden. Zuerst hat die eine Mannschaft 3 Minuten den Ball, anschliessend wechseln die Rollen. Die Mannschaft mit mehr gelegten Eiern gewinnt.

Adaptionen / Varianten

- Erschweren: Alle Mitspieler müssen mindestens 1x den Ball berührt haben, bevor gepunktet werden kann.
- Reifen-Spieler-Verhältnis zu Gunsten Angreifer oder Verteidiger verändern.



Weitere Informationen: mobilesport.ch – rugby-at-school.ch – sportunterricht.ch

Dieses Praxis+ ist auch als PDF unter plusport.ch/praxisplus downloadbar.

Vous trouvez le cahier pratiques Praxis+ en PDF à télécharger sur notre site plusport.ch/praxisplus.