

Lektion

Thema: Touch Rugby

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle oder Aussenplatz

Ziel: Spass am Spiel erleben. Rugby spezifische Skills erlernen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen														
15'	Aufwärmen	Linienball Frucht-/Gemüsespiel	<p>Zwei Teams spielen gegeneinander. Wer in Ballbesitz ist, versucht den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen. Der Ball darf gepasst werden. Mit dem Ball darf man sich nicht vorwärtsbewegen.</p> <p>TN stehen in einem Kreis und passen sich den Ball hin und her. Bei jedem Pass werden ein Gemüse oder eine Frucht genannt.</p>	<p>1 Softball Spielbündel</p> <p>1 - 2 Rugbybälle</p>	<p>Technik Vorwärtspass: Der Ball wird beidhändig auf der Seite des Körpers gehalten (ca. Hüfthöhe) und mit einem Drall von unten abgespielt.</p> 														
30'	Hauptteil	Schnappball Passstafette Rugby Brennball (Alaskaball)	<p>Zwei Teams spielen in einem begrenzten Spielfeld. Team A versucht den Rugbyball 5x zu passen (=1 Punkt). Fällt der Ball zu Boden oder wird er vom Team B gefangen, darf Team B weiter spielen. Das Team, das zuerst 3 Punkte sammeln konnte, hat gewonnen.</p> <p>Team A gegen Team B. Die Teams stehen in einer Einerkolonne. Der Ball wird rückwärts gepasst. Wer den Ball zuerst hin und her durchgepasst hat, gewinnt.</p> <ol style="list-style-type: none"> Durchgang: Zwischen den Beinen durch Durchgang: Rechts durch Durchgang: Links durch Durchgang: Rechts nach hinten und links nach vorne spielen <p>Grundspiel Brennball Läufersteam: Nach dem Ballabwurf wird der ausgesteckte Slalom auf dem Laufweg absolviert. Brennsteam: Haben Sie den Ball ergattert, stehen alle in eine Einerkolonne und spielen den Ball auf einer Seite im Rückwärtspass nach hinten. Ist der Ball beim hintersten Spieler gelangt, gilt dies als verbrannter Ball.</p>	<p>1 Rugbyball Spielbündel</p> <p>1 Rugbyball</p> <p>1 Rugbyball 4 Malstäbe 15 Markierhüte Pfeife</p>	<p>Zwischen den Malstäben (I) werden jeweils 5 Markierhüte (O) ausgelegt.</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td>I</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>I</td> </tr> <tr> <td>I</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>O</td> <td>I</td> </tr> </table>	I	O	O	O	O	O	I	I	O	O	O	O	O	I
I	O	O	O	O	O	I													
I	O	O	O	O	O	I													

20'	Spiel	Touch Rugby (Vorform)	Zwei Teams spielen gegeneinander. Wer in Ballbesitz ist, versucht den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen. Der Ball darf nur rückwärts gepasst werden. Mit dem Ball darf man sich fortbewegen bis man mit beiden Händen an der Hüfte berührt wird (Touch)→ kurzer Unterbruch: Zwei Schritte zurück und den Ball an ein Teammitglied passen (Spiel geht weiter). Nach 6 Touch bekommt das andere Team den Ball. Fällt der Ball auf den Boden, gehört er dem Team, welches zuerst am Ball ist.	Rugbyball Spielbündel Pfeife	
10'	Ausklang	Körpergrösse schätzen	Jeder TN erhält zwei Springseile. 1. Körpergrösse schätzen. Ein Springseil wird bei den Füßen hingelegt, eins beim Kopf. Zur Kontrolle legen sich die TN zwischen die Seile. Zu gross oder zu klein geschätzt? 2. Körperbreite schätzen mit ausgestreckten Armen. Seile auf den Boden legen. Als Kontrolle auf den Boden legen und die Arme ausbreiten. Zu breit oder zu schmal geschätzt? 3. Wie gross schätzt ihr alle TN zusammen. Ein Seil beim Start hinlegen (Fuss des 1. Teilnehmers), ein Seil beim Ziel hinlegen. Als Kontrolle legen sich alle TN auf den Boden (Fuss an Kopf).	2 Springseile pro TN	Ziel ist es den eigenen Körper wahrzunehmen.