Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 8

Artikel: Rugby

Autor: Jeandroz, Michel / Henry, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992594

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 27.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport mit Kindern

Rugby

Michel Jeandroz und Daniel Henry
Übersetzung: Gerhard Witschi, ESSM
Fotos: Stéphane Gerber

Rugby ist bei uns nicht sehr bekannt. Vorgestellt haben wir das Spiel in Nr. 3/89 (S. 2). Letztes Jahr wurde Rugby in J+S eingeführt (Nr. 3/92, S. 19). Die Autoren befassen sich nun mit diesem Kampfspiel als Kindersport.

Alle Rugby-Regeln – seien sie älteren oder neueren Datums – zielen auf ein durch Körperkontakt gekennzeichnetes Mannschaftsspiel ab. Die Spielidee ist leicht zu verstehen: Ein breites Malfeld ist das Ziel; es misst die ganze Spielfeld-Breite; es geht nur darum, dort den Ball abzulegen.

Kollektives Kontakt- und Kampfspiel

Der Ballträger kann mit dem Ball frei laufen; diesen darf er in den Händen tragen oder ihn mit dem Fuss weit abschlagen. Der Gegner versucht ihn mit einer Körpercharge aufzuhalten, ihn am Vorrücken zu hindern oder ihm den Ball zu entreissen. Natürlich ist alles verboten, was gefährlich ist oder werden könnte. Nicht wehtun – auch nicht unabsichtlich – ist die erste und oberste Regel, die es einzuführen und durchzusetzen gilt.

Den Ball erspielen und sich freilaufen

Wie in allen Mannschaftsspielen muss der Ball jederzeit frei gespielt werden können. Dies ist der Sinn der Halten-Regel, welche stets unverzüglich anzuwenden ist: Der Ballträger muss den Ball loslassen, sobald er ihn nicht mehr frei spielen kann, sei es, dass er am Boden oder im Stand festgehalten wird. So bleibt der Spielfluss erhalten. Diese Regel bewirkt auch, dass Rugby ein Bewegungsspiel ist, bei welchem das Sich-Freilaufen stets eine Alternative zum Kampf im Gedränge ist.

Ein paradoxes Spiel

Es ist verboten, sich vor dem Ball aufzuhalten oder diesen vorwärts zuzuspielen. Trotzdem muss das gegnerische Mal erreicht werden. Das Spiel wickelt sich deshalb vor allem auf der sich ständig verschiebenden Abseits-Linie ab. Diese ist die eigentliche Kampflinie und zwingt zum Spiel in ständigem Kontakt mit dem Gegner. Sie bewirkt auch, dass der Ball von Hand vorwärts getragen werden muss, um Terrain zu gewinnen. Sie stellt somit den athletischen Hauptanteil des Spiels sicher, indem sie Spieler zwingt, häufig die gleiche Distanz zu laufen wie der Ball.

Für die Spieler ist es also wichtig, vorzurücken, ob sie nun im Ballbesitz sind oder nicht. Sie können dabei wählen zwischen dem Mannschaftskampf im Gedränge und dem Sich-Freilaufen im offenen Spiel.

Wertvolles Spiel auch in der Schule

Sich körperlich auseinandersetzen und der «Gefahr» mutig entgegen gehen sind charakteristisch für dieses Spiel in seiner einfachsten wie auch in seiner hochentwickelten Form. Das Kind muss dabei zuerst seine natürliche Angst überwinden (meistens geht das sehr

schnell), dann aber auch lernen, sich zu beherrschen, um die anderen nicht zu gefährden. Es muss aber auch rasch begreifen, dass es gilt zusammenzuspielen, denn es ist kaum möglich, im Rugby allein zu agieren.

Um Rugby zu spielen, braucht es kein besonderes technisches Können. Es ist leicht, sofort voll mitzuspielen, wenn man die wesentlichen Elemente des Spiels erfasst hat.

Rugby ist ein sehr intensives Spiel, das Herz, Lunge und Kreislauf beansprucht; Verschnaufpausen sind also vorzusehen.

Der Körperkontakt als wesentliches Element des Spiels soll nicht verhindert, sondern erlernt und dadurch beherrscht und sicher werden.

Einige Vorsichtsmassnahmen drängen sich auf:

- Von Anfang an soll der Unterschied zwischen Kampf und Streit, zwischen Körpereinsatz und Gewalt klargestellt werden. Gefährliche Handlungen sind als solche zu bezeichnen, sobald sie vorkommen, womöglich schon vorher. Dazu gehören natürlich alle absichtlichen Schläge und Tritte sowie das Stossen in den Rücken, das Halten oberhalb der Schultern (Krawatte) und das Beinstellen. Es geht hier um die goldene Regel aller Mannschaftsspiele, die alles untersagt, was wehtun kann – auch ohne Absicht.
- Einige weitere Regeln dienen dem speziellen Schutz der Spieler: Eine im körpernahen Kampf begriffene Gruppe zu Fall zu bringen, ist gefährlich und daher verboten. Wer mit dem Ball zu Boden geht, könnte durch jene, die versuchen, ihm diesen wegzunehmen, getreten werden. Der Spieler muss also den Ball freigeben, sobald er am Boden ist.

Von Anfang an sind diese Regeln strikte einzuhalten, und das Spiel ist sofort zu unterbrechen, wenn der Schiedsrichter pfeift.

Oft ist es das Spieltempo, das die Härte der Kontakte erhöht. Es kann am Anfang gedrosselt werden, etwa indem mit einem schweren Ball (Medizinball) gespielt wird, durch Verkleinerung des Spielfeldes oder indem vor der Wiederaufnahme des Spiels die Abstände zwischen den Gegnern verringert werden.

Lektion

Eine Rugby-Lektion hat normalerweise 4 Phasen:

1. Aufwärmen mit Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, bei welchen es um den Kontakt mit anderen und dem Boden (Fallen) geht. Es gibt eine Vielzahl solcher Übungen, welche durchaus nicht rugbyspezifisch sein müssen; geht es dabei doch nicht um Spielelemente sondern um Angewöhnung und Bewegungsmuster. Solche Übungen gehören nur in die Aufwärmphase. Sie sind zu ergänzen mit vorbereitenden Lauf- und Beschleunigungsübungen, Richtungsänderungen usw.

2. Ganzheitliche Spielsituation: Es soll mit einer vollständigen Spielform begonnen werden, die es erlaubt zu punkten. Diese Spielform soll so gewählt werden, dass das Hauptthema der Lektion dem Ausbildungsstand der Spieler und ihrem Spielverständnis entsprechend erkennbar wird und angegangen werden kann.

3. Daraus sind Übungsformen zum Lektionsthema zu entwickeln und anzubieten. Diese sollen einen wesentlichen Teilaspekt des Rugbyspiels betreffen. Diesen sollen die Spieler ins Spielganze einordnen können. Es gibt viele solche Teilaspekte und entsprechende Übungsformen.

4. Rückkehr zum ganzheitlichen Spiel: Dieses soll die Anwendung der geübten und entsprechend verbesserten Teilaspekte ermöglichen.

Anstrengung, Einsatz, Konzentration und Freude sind im Spiel vereint.

Voraussetzungen

- «Weiches» Rasen-Spielfeld
- Rugby-Leibchen und übrige Sportausrüstung
- Keine Halsketten, Uhren, Armkettchen, Ringe, Ohrenclips, Brillen usw.
- Farbige Weichplastik-Kegel (Verkehrshüte) zur Spielfeldmarkierung
- 2-kg-Medizinball
- Weiche, wenig gepumpte Bälle

Die Frage des Alters

Sie ist nicht leicht zu beantworten. Alle Aspekte der Entwicklung des Kindes sind zu berücksichtigen. Im Leben des Menschen bezeichnet man mit Kindheit die Zeit zwischen Geburt und Adoleszenz. Das Kind ist kein kleines Erwachsenes; es befindet sich in dauernder Entwicklung, in einem Prozess fortschreitenden Wachstums. Zellteilung vergrössert und verändert Gewebe und Organe. Gleichzeitig mit dieser quantitativen findet aber auch eine dynamische qualitative Entwicklung statt. Ein Reifungsprozess zum ausgewachsenen jungen Menschen.

Wachstum und Reifung treiben die physische, psychische und damit auch die geschlechtliche Entwicklung voran. In jedem Stadium erwirbt das Kind Neues. Es ist notwendig zu wissen, was da neu erworben und erfahren wird und darauf Rücksicht zu nehmen. Der Unterricht muss den Fähigkeiten des Kindes, seinem Alter und seiner Entwicklung entsprechend angepasst werden. Dabei mag die folgende Einteilung hilfreich sein:

1. gegen 6 bis 7 Jahre:
Die Einführung in eine Sportart ist möglich, Grundlage ist dabei die motorische und die Reaktionsschnelligkeit. Die Beherrschung von Fingern und Händen ist bereits voll entwickelt. Das Kind kann bereits fast alles tun, jedoch ohne viel Kraft. Der Muskeltonus entwickelt sich erst zwischen 7 und 10 Jahren aus. Dominierende Seitigkeiten entwickeln sich: Auge, Fuss, Hand. Das Körperschema baut sich auf, das Raumgefühl wird erworben.
2. gegen 9 bis 11 Jahre:
Beherrschung und Konzentration treten in Erscheinung; feinere Bewegungsabläufe sind möglich. Techniklernen ist angesagt, jedoch ohne grosse Kraftbelastung.
3. Adoleszenz mit 3 Phasen:
- Vorpubertäre Phase mit physiologischen und morphologischen Veränderungen, welche zu einer Desorganisation der vorher erworbenen koordinativen Fähigkeiten sowie zu Störungen im affektiven Bereich führen können. Veränderungen in der Persönlichkeitswerdung verursachen extreme Schwankungen, welche die Beziehungen zur Umgebung empfindlich stören können. In dieser Periode sind kaum sehr intensive Aktivitäten angesagt, eher behutsames Geschicklichkeitstraining usw.
- Pubertätsphase: Die Koordination stabilisiert sich, die Muskulatur nimmt zu. Ausgeglichenes allgemeines Kräftigungstraining ist angesagt.
- Nachpubertäre Phase: «Goldenes» Alter für Spezialisierung auf einzelne Sportarten!

Anpassen an die Entwicklungsphasen

Das Kind soll das Rugbyspiel entdekken, aufbauend nach und nach alle seine Elemente erfassen. Es ist unsinnig, es mit dem Rugby der Erwachsenen zu konfrontieren, weil es keines ist!

Adoleszenz

- Beginn der Spezialisierung im Hinblick auf das 15er-Rugby
- Erfassen von Spielablauf und -entwicklung
- Mannschaftsorganisation mit und ohne Ball
- Koordination von Sturm und Flügelspielern (3/4)

Hinzu kommen: Verfeinerung des Zuspiels, Kicken, Unterstützung, Platz halten, Gegenangriff, Neuformierung, Gasse, Stellung bei Antritt und 22-m-Antritt.

Der Übergang vom Spiel mit dem ovalen Ball, das nur von ferne dem

Von 6/7 bis 9 Jahren	
Kind und Körper	– Verschiedene Arten der Fortbewegung Gehen, Laufen, Nachstellschritt, usw. – Aus der Bewegung heraus im Anhalten sofort das Gleichgewicht finden und Übergang zur nächsten Aktion: Richtungsänderungen usw. – Einem Mitspieler folgen und dabei im Gleichgewicht bleiben. – Allgemeine dynamische Koordination: Ballhandhabung. – Arme und Beine unabhängig voneinander bewegen.
Kind und Raum	– Sich in einem bestimmten Raum bewegen (zu zweit; zu dritt). – Zu einem Partner eine bestimmte Distanz halten (die es ermöglicht, auf diesen einzuwirken). – Das Spielfeld erfassen und seinen Standort darin wahrnehmen. – Abstände und Bewegungsgeschwindigkeiten von Bällen, Mitspielern und Gegnern erfassen. – Die eigene Fortbewegung und die des Balles koordinieren.
Kind und Ball	– Ballhandhabung und Zielgenauigkeit verfeinern. – Genaue Flugbahnen: Steile, hohe und kurze-flache, gestreckte, auch Aufsetzer. – Mit dem Ball einen Reifen / eine Tafel treffen (Zielwurf). – Laufen um Hindernisse mit Ballprellen. – Ball an eine Mauer spielen – der Partner muss ihn, wenn er zurück und vom Boden abspringt, kontrollieren/fangen – Flugbahnen richtig einschätzen. – Kombination von 3 bis 5 solcher Übungen.

Es soll mit dem Ball aber auch mit anderen Handgeräten gearbeitet werden.

Von 9 bis 11 Jahren	
Kind und Körper	– Kontrollierte Fortbewegung mit Gleichgewicht halten; Richtungs- und Tempo-Variationen. – Slalomläufe. – Gleichgewichts- und Körperspannungs-Übungen. – Erweiterung des Blickfeldes. – Verbesserung von Sprungkraft, Schnelligkeit, Ausdauer, und Schnellkraft. – Wahrnehmen mit verschiedenen Sinnen – auch innere (kinästhetisch) – Reaktionsschnelligkeit.
Kind und Ball	– Verschiedene Variationen der Fortbewegung; dabei den Überblick behalten. – Spiel in verkleinertem Spielfeld und mit reduzierten Mannschaften.
Kind und Mannschaft	– Mannschaftsorganisation. – Einschätzung von Flugbahnen. – Ballannahme und -kontrolle. – Wahrnehmen des gegnerischen Feldes. – Verschiedene Formen der Balleingabe (Wiederbeginn des Spiels). – Entwicklung der Mannschaftsaufgaben: Angreifer und Verteidiger.

Ideales Alter für die Entwicklung des Spielverständnisses und für Techniktraining: Passen, Kicken, Unterstützen, Stellung im Spiel, Gegenangriff, Verteidigen, sich neu formieren, Gedränge, Seitenaus.

Rugby gleicht, zum hochentwickelten eigentlichen Rugby muss etappenweise erfolgen.

«Raufball» im Schulsport

Herkunft

Das Raufballspiel hat seinen Ursprung in verschiedenen Spielen, die im Mittelalter in Europa gespielt wurden, wie etwa «La soule» in Frankreich. Das ist ein sehr altes Spiel, das zwischen Dorfgemeinschaften ausgetragen wurde. «La soule», eine Art Spielball, war auf irgendeine Art ins gegnerische Dorf zu bringen ohne besondere Regeln: Das Spielfeld war unbegrenzt, ebenso die Anzahl der Mitspieler; alle Mittel waren erlaubt und Auflagen gab es keine.

Spieldefinition

Raufball ist das auf ein Rasenspielfeld beschränkte «La soule»-Spiel; so ist es sicherer und gut kontrollierbar. Es kann nach und nach mit Rugby-Regeln ergänzt und ausgebaut werden.

Spielabsicht

Das Raufballspiel bringt den Schüler zum Körpereinsatz, zur affektiven Selbstkontrolle und zum taktischen Überlegen, dies alles im Dienste seiner Mannschaft und so, dass ein gutes kollektives Kampfspiel zustande kommt.

Vorbereitung

Der Lehrer wird – wie das dieses Spiel erfordert – vorher ein Aufwärmen anbieten mit Laufen, Kontaktübungen, Übungen am Boden usw. Damit werden die Schüler körperlich und mental auf das Spiel eingestimmt, was auch die Verletzungsgefahr mindert.

Erzieherische Aspekte

Das Spiel kann Kinder im affektiven, kognitiven und motorischen Bereich fördern, zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

Schlussbemerkungen

Alle obigen Informationen wurden stark kondensiert und die Fachsprache so vereinfacht, dass sie verständlich sein sollte.

Michel Jeandroz ist Nationaltrainer des Schweizerischen Rugby-Verbandes.
Daniel Henry ist J+S-Fachleiter Rugby.

Der Unterricht kann nicht nach einem fixen Schema aufgebaut, sondern muss der Entwicklung der Kinder und ihrem Spielverständnis und Können entsprechend angepasst werden. Je nachdem sind zu variieren:
- Mannschaftsgrösse
- Spielfeldgrösse (Grenzen)
- Spiellancierung
- Einführung weiterer Regeln (Halten, Abseits, Ballabgabe nach vorne).