

# Rugby

mobile  
praxis

27

2|07 BASPO & SVSS



**Einen Versuch wert // Rugby in der Schule?** Das Mannschaftssportspiel ist mit vielen Vorurteilen behaftet und wird in seinen wahren Werten oft verkannt. Ein Plädoyer für Rugby in der Schule.

*Philippe Lüthi, Véronique Keim*

*Übersetzung: Janina Sakobielski; Redaktionelle Mitarbeit: Raphael Gessenharter*

*Fotos: Daniel Käsermann; Zeichnungen: Leo Kühne; Grafik: Monique Marzo*

► Rugby ist ein Kontaktsport, bei dem zwei Teams fair und respektvoll um Ball und Raumgewinn kämpfen. Das Ziel des Spieles ist, dass zwei Teams mit fünfzehn, zehn oder sieben Spielern unter Einhaltung von Fairplay und Regeln mittels Tragen, Passen, Kicken oder Niederlegen des Balles so viel Punkte wie möglich erzielen. Das Team, das die meisten Punkte erzielt, ist Sieger.

### **Ergreifen Sie die Gelegenheit!**

Rugby eignet sich für jeden Schüler und jede Schülerin. In der Tat können alle sofort mitspielen, da das Spielprinzip sehr einfach ist und zu Beginn keine bestimmten technischen Fertigkeiten verlangt. Auch der geschickteste Schüler braucht zu jedem Zeitpunkt seine Mitspieler, um vorwärts zu kommen. Das unterscheidet Rugby von anderen Sportspielen – z. B. Handball oder Basketball – wo die Beherrschung des Dribbelns oft den Alleingang ermöglicht. Der notwendige starke Mannschaftsgeist fördert gegenseitige Hilfeleistungen, Solidarität und Respekt. Rugby eignet sich darum auch gut bei motorischen/ physischen Unterschieden in der Klasse. Es lehrt die Schüler, sich mit den anderen zu organisieren, Berührungen zu akzeptieren und Emotionen zu kontrollieren.

### **Neue Rollenverteilung**

Der erzieherische Wert resultiert aus den Besonderheiten des Spiels. Wer lernt, seine Gefühle, trotz gegnerischer Tuchfühlung im Griff zu haben, eignet sich Eigenschaften wie Mut, Loyalität und Entscheidungsfreude an. Rugby unterscheidet sich bereits in den Grundlagen von zahlreichen anderen Spielen: Beim Rugby darf man – ja man muss sogar – mit dem Ball in den Händen laufen, den Ball nur nach hinten passen und den Ballbesitzer tackeln. Die regelkonforme körperliche Auseinandersetzung ist daher die erste Herausforderung, die es zu lösen gilt; dies gilt vor allem für gemischte Klassen. Körperliche Auseinandersetzungen präsentieren zudem Situationen, in welchen sich die Paarung – Risiko/ Sicherheit – ausarbeiten lässt – sicher ein spannendes Thema für den Sportunterricht!

### **Bereichernder Inhalt**

Die Grundregeln des Rugbys drücken dem Spiel ihren Stempel auf. Es sind zwar wenige, und doch garantieren sie einen rugby-spezifischen Spielsinn. Rugby ist ein körperbetontes Mannschaftsspiel, das sich von den anderen Spielen durch Kontinuität (Halteregel) und einer klaren Frontlinie (Abseitsregel) unterscheidet. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



# Erster Kontakt

► Diese einleitenden Übungen eignen sich gut, um die ganze Sache in Schwung zu bringen. Sie gehören an den Anfang einer jeden Lektion oder dienen zur Vermittlung, denn primär steht die Begebenheit im Zentrum, die andern im Zeichen der Fairness zu akzeptieren und zu respektieren.



## Die Schildkröte

**Was?** Zu zweit. Ein Spieler im Vierfüßlerstand (die Schildkröte) muss versuchen, so lange wie möglich auf allen Vieren zu bleiben, während der Angreifer versucht, ihn/sie so schnell wie möglich auf den Rücken zu drehen.

**Bemerkungen:** Die Schildkröte darf sich nicht mit den Händen am Boden oder an der Matte festhalten. Das Spiel so aufbauen, dass der Angreifer mitten um den Leib und nicht ausschliesslich an den Armen greift.



## Auf den Knien kämpfen

**Was?** Zwei Spieler sitzen Rücken an Rücken und versuchen auf ein Signal sich gegenseitig zu drehen und die gegnerischen Schultern gegen den Boden zu drücken. Es darf nur unter den Schultern gegriffen werden, mit Rücksicht auf die Regeln des gegenseitigen Respekts (s. Kasten).

**Bemerkungen:** Schritt für Schritt in die stehende Position gehen. Möglichkeit: einschränken der Angriffsmöglichkeiten (z. B. nur an den Beinen).



## Hosenlupf

**Was?** Zwei Spieler stehen sich gegenüber, an den Schultern aneinander gelehnt. Sie halten sich «an der Hose» (Hände an den Hüften). Sie versuchen sich gegenseitig auszuhebeln und die gegnerischen Schultern auf den Boden zu drücken (Griffe unter den Schultern).

**Bemerkungen:** Beinstellen verboten. Nicht an den Kleidern reissen, sondern mittig um den Leib greifen.



## Ballkampf

**Was?** Zwei Spieler stehen einander gegenüber und versuchen auf ein Signal den Ball zu ergreifen und in ihr Feld zu tragen. Ein dritter Spieler in Schiedsrichterfunktion hält den Ball in gleichem Abstand zwischen den Spielern. Je nach Anweisung der Lehrperson bewegen sie sich auf den Knien, auf allen Vieren oder stehend.

**Bemerkungen:** Um Kontakte zu fördern, können die Bälle aus dem gegnerischen Feld «gestohlen» werden. Die Spieler eines Teams können von der Lehrperson begünstigt werden, indem sie den Ball auf ihre Seite einwirft.

## Im Zeichen des gegenseitigen Respekts

► Die Rechte (und Pflichten) der Spieler bestimmen das Angriffsverhalten. Die Aktivität des Kämpfens steht sowohl für den Angreifer als auch für den Verteidiger im Vordergrund, um aber grösste Sicherheit zu ge-

währleisten, müssen die Regeln festgelegt werden. Diese basieren auf gegenseitigem Respekt: Sich und anderen keine Schmerzen zufügen und sich keine Schmerzen zufügen lassen. Diese Idee kann den Schülern mit

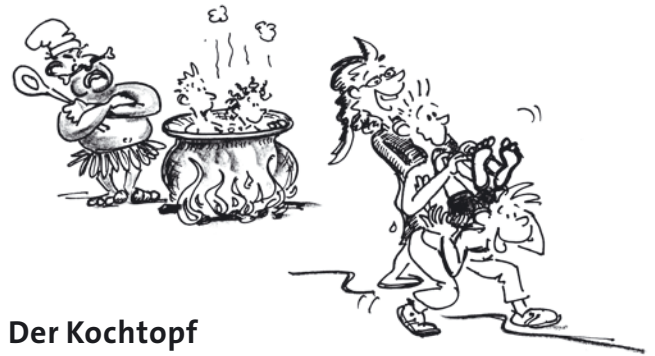
dem folgendem Satz klar gemacht werden: **«Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem andern zu.»**



## Elende Egel

**Was?** Zwei Teams: Die Egel und die Spaziergänger. Alle bewegen sich frei. Auf ein erstes Signal hängt sich jeder Egel an einen Spaziergänger. Auf ein zweites Signal versuchen die Spaziergänger so schnell wie möglich aus dem Feld zu gelangen.

**Bemerkungen:** Die Egel bringen den Spaziergänger nicht zu Fall, sondern versuchen ihn aufzuhalten. Die Spaziergänger können ihre Egel tragen, mehrere Egel können sich an den gleichen Spaziergänger klammern.



## Der Kochtopf

**Was?** Zwei Gruppen: Die Köche und die Kartoffeln. Die Kartoffeln befinden sich im Kochtopf (eingerollt auf dem Boden liegend oder auf den Knien). Auf ein Signal nehmen die Köche alle Kartoffeln so schnell wie möglich aus dem Kochtopf indem sie sie heraustragen (nicht heraus ziehen). Die Kartoffeln halten sich nicht an den anderen fest.

**Variante:** Anstatt Kartoffeln, Spaghetti, die sich von Anfang an vermischen können, kochen.



## Die Festung

**Was?** Die Spieler A verteidigen die Festung, in der sich der Diamant des Königs befindet (Ball). Auf ein Signal versuchen die Spieler B den Diamanten zu erobern und ihn so schnell wie möglich aus dem Feld zu schaffen. Die Verteidiger dürfen den Ball mit ihrem Körper decken, ihn aber nicht aufnehmen. Ein Verteidiger, der die Festung verlässt, scheidet aus. Mehrere Bälle möglich.



## Der grosse Umzug

**Was?** Zwei Teams, Möbel und Umzugshelfer. Alle bewegen sich in einem begrenzten Feld (z. B. Volleyballfeld). Auf ein Signal packen die Umzugshelfer die Möbel und versuchen sie aus dem Feld zu ziehen.

Die Möbel leisten den Umzugshelfern Widerstand. Die Lehrperson definiert die Art und Weise der Intervention, – Drängen, Ziehen – um die Sicherheit der Spielenden zu gewährleisten.

## Einander begegnen

► Unter Freunden ist eine kleine Zankerei für gewöhnlich kein Problem. Trifft jedoch ein Klassenkamerad auf jemanden, den er nicht unbedingt mag, kann sich dies oftmals schwierig gestalten, manchmal sogar eine Verweigerung der Übung hervorrufen. In diesen Situationen muss besonders behutsam gehandelt werden.

Die motorischen Aufwärmübungen müssen die Schülerinnen und Schüler vor allem dahingehend vorbereiten, einen Kameraden zu berühren, mit ihm/ihr zu ringen und ihn/sie gegebenenfalls zu Fall zu bringen. Zahlreiche Konstellationen ermöglichen die Begegnung zwischen allen Schülern, mit dem Ziel den anderen zu akzeptieren. Beispiele:

**Kreis:** Die beiden Schülerpaare beginnen im Kreis. Nach zwei Kämpfen wechseln die Schüler A die Matte. So weiter bis die ganze Runde gemacht ist.

**Rolltreppe:** Die Schülerpaare sind nebeneinander aufgereiht. Nach jedem Kampf verschiebt sich jeder Schüler um eine Matte nach links. Bei ungerader Anzahl setzt der Schüler am Ende der Linie aus. Bei gerader Anzahl bleibt der Schüler am Ende der Linie auf seinem Platz während alle anderen wechseln.

**Turnier:** Nach jedem Kampf wählen die Schüler frei einen anderen Mitschüler.





# Erste Versuche

► Die Schüler gestalten ihr eigenes Rugby. Die Reihenfolge dieser Spiele mit gleichzeitiger Einführung von grundlegenden Regeln vereinfacht das Lernen und die Vernetzung der Spielidee mit den grundlegenden Prinzipien.

## Erfolgreicher Start

### Spielbeginn und –Wiederaufnahme

Um den Wettkampf zu fördern, sind die beiden Teams in etwa 2 m Entfernung einander gegenübergestellt. Die Lehrperson hält den Ball einem Spieler des Teams hin, das den Fehler nicht begangen oder das Tor kassiert hat. Mit dem Befehl «Spiel» wird die Partie wieder aufgenommen.

### Punkten



Um zu punkten, muss der Spieler den Ball mit den Händen, den Armen oder dem Oberkörper (zwischen dem Hals und der Taille) ins gegnerische Malfeld niederlegen. Ein kurzer Kontakt Spieler/Ball/Boden ist notwendig, damit der Versuch gültig ist.

### Die Rechte des Spielers

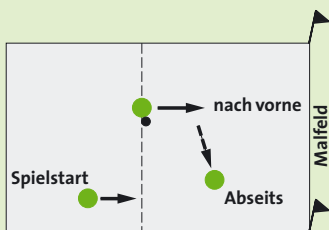
*Der Ballträger:*

- hat das Recht mit dem Ball zu laufen ohne jegliche technische Einschränkung (bis auf Dribbeln, Schrittbegrenzung).
- hat das Recht dem Gegner die Stirn zu bieten und im Rahmen der Regeln in körperlichen Kontakt zu gehen (keine Fäuste, kein Schlagen mit den Armen, usw.).

*Der Verteidiger:*

- hat das Recht sich im Rahmen der Regeln (kein Beinstellen, kein Stossen, usw.) dem Ballbesitzer entgegen zu stellen (bzw. um die Taille greifend, Takeln oder binden).

### Abseits (und als Konsequenz das Zuspiel nach vorne)



Alle Spieler, die sich vor dem Ballbesitzer (parallele Linie zur Grundlinie) befinden, sind abseits und dürfen nicht am Spiel teilnehmen. Das Zuspiel auf einen Spieler im Abseits (Vorwärtspass) ist ein Fehler. Diese Regel lässt eine Abseitslinie zwischen beiden Teams entstehen und verlangt von den Spielern, sich vorwärts zu bewegen um zu punkten.

### Halten

Wird der Ballbesitzer am Boden festgehalten, muss er den Ball loslassen und sich ungerichtet entfernen, um den anderen Spielern zu ermöglichen, den Ball zu ergreifen und weiter zu spielen.

Wird der Ballbesitzer während mindestens drei Sekunden vom Gegner gebunden, muss er den Ball ebenfalls freigeben. Diese Regel fördert den Spielfluss.

## Von Angesicht zu Angesicht

**Was?** Zwei Teams, die Angreifer mit je einem Ball, die Verteidiger in ihrer Zone, 5 m von den Gegnern entfernt (Größe der Zone variierbar). Auf ein Signal bewegen sich die Angreifer mit dem Ball vorwärts. Sie versuchen, an ihrem direkten Verteidiger vorbei zu kommen, um den Ball niederzulegen und dadurch zu punkten. Die Verteidiger versuchen sie an der Taille packend, zu stoppen und den Ball zurückzuerobern. Die eroberten Bälle werden in einen Kastendeckel gelegt. Wer nach vier Durchgängen am meisten Bälle im Kasten hat, gewinnt.

**Regel für die Verteidiger:** Dem Gegner keine Schmerzen zufügen!



## Ball hinter die Linie

**Was?** Sechs bis zehn Spieler pro Team auf einem Feld, das zweimal so lang wie breit ist (Größenreferenz = 50 cm pro Spieler). Das angreifende Team versucht zu punkten (den Ball oder 2 kg-Medizinball hinter der Malfeldlinie auf den Boden zu legen). Dabei sind zwei Regeln zu beachten: das Punkten und die Rechte des Spielers (s. Kasten). Jeder Erfolg zählt 5 Punkte.

**Varianten:** Den Ball von Hand zu Hand reichen oder sehr kurze Pässe spielen.

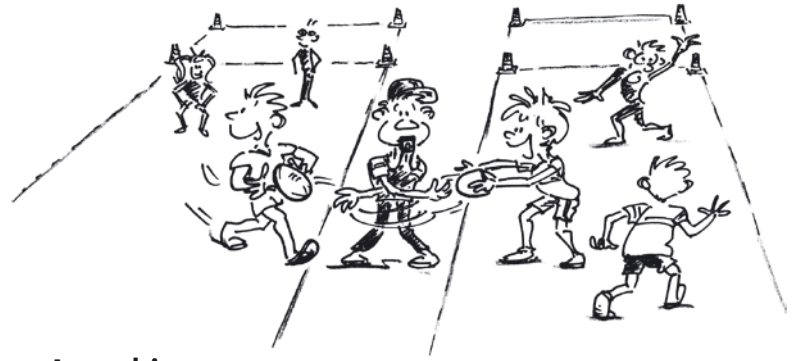




## Stopp and go

**Was?** Gleiches Prinzip wie bei vorangehender Übung, jedoch mit Einführung des Haltens: Die Spieler versuchen, den Gegner mehr als drei Sekunden zu binden oder ihn zu Fall zu bringen, um den Ball zu gewinnen. Zu Beginn und nach jedem Fehler oder Ausspiel bringt die Lehrperson den Ball wieder zurück ins Spiel.

**Variante:** Das Feld vergrössern, um lange Läufe zu ermöglichen. Spielen mit ähnlich starken Teams.



## Anarchie

**Was?** Zwei Teams mit je sechs Spielern (wenn auf zwei Feldern gespielt wird, sind 24 Schüler beschäftigt!). Vier Malfelder sind mit Hütchen gekennzeichnet. Die Spieler bewegen sich frei im Feld bis die Lehrperson ein Malfeld bestimmt und den Ball einem Spieler seiner Wahl gibt. Jetzt organisieren sich die Spieler untereinander: Die Angreifer platzieren sich hinter dem Ballbesitzer, um ein Abseits zu vermeiden und die Verteidiger stellen sich so auf, dass ein Vorankommen des Gegners verhindert wird. Wer nach acht Partien (vier für jedes Team) am meisten Punkte hat, gewinnt.

## Schlacht

**Was?** sechs bis zehn Spieler pro Team auf einem ausreichend grossen Feld (Breite: 1 m pro Spieler, Länge = 2 x die Breite). Gleiches Prinzip wie «Stopp and go» mit Einführung der Abseits-Regel. Das Feld eventuell noch vergrössern.



## Langsamer ist oft schneller

► Die Angst vor dem Kontakt mit dem Gegner oder dem Boden ruft bei Schülerinnen und Schülern oft innere Widerstände hervor. Um diese affektive Blockade zu überwinden, muss das Tempo und Intensität der Kontakte reduziert werden.

Eine Möglichkeit dazu besteht in der Reduzierung des Feldes auf 0,5 m pro Spieler. Die Reduktion der Spielfläche limitiert die Laufgeschwindigkeit der Schüler. Die Umgrenzungen des Spielfeldes können mit zunehmendem Selbstbewusstsein wiederum erweitert werden (bis zu 1 m pro Spieler).

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung eines Medizinballs anstelle des üblichen Balles.

## Feld und Ball

► Rugby wird vor allem auf Rasen gespielt. Zu lernende Elemente können mit entsprechenden Sicherheitsvorkehrungen (Matten) auch in der Halle eingeführt werden. Das Spiel erfordert kein spezifisches Material, was die Organisation von Spielsituationen vereinfacht.

Für die Schule genügen Bälle der Grösse 4. Um vor allem zu Beginn die Geschwindigkeit etwas zu drosseln, ist es sinnvoll, Medizinbälle zu verwenden.

Die Grösse der Felder wird der Spielerzahl angepasst. Man unterscheidet:

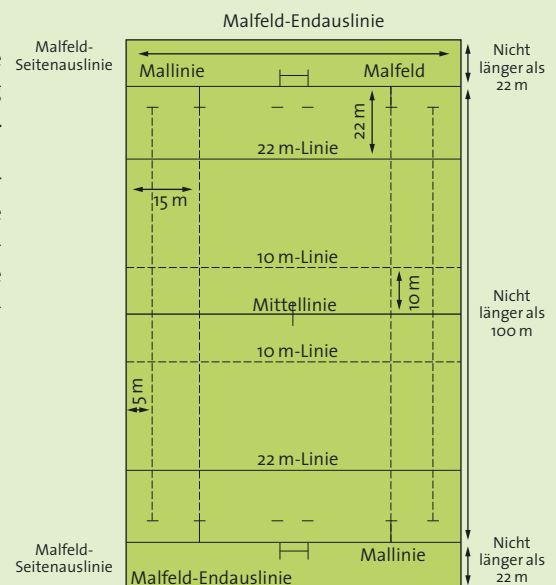
■ **Das Spielfeld** ist das Areal (wie auf dem Plan gezeigt) zwischen den Mallinien und den Seitenauslinien. Diese Linien sind nicht Teil des Spielfeldes.

■ **Die Spielfläche** ist das Spielfeld und die Malfelder (wie auf dem Plan dargestellt). Die Seitenauslinien, Malfeld-Seitenauslinien und Malfeld-Endauslinien sind nicht Teil der Spielfläche.

■ **Das Spielgelände** ist die Spielfläche und der Platz darum. Die Umrandung sollte 5 m Breite nicht unterschreiten. Sie wird Spielfeldumrandung genannt.

■ **Das Malfeld** ist das Feld zwischen der Mallinie und der Malfeld-Endauslinie und zwischen den beiden Malfeld-Seitenauslinien. Es schliesst die Mallinie mit ein, nicht aber die Malfeld-Endaus- und Malfeld-Seitenauslinien.

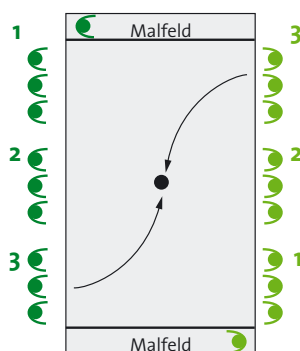
Die 10 m-Linie und die 22 m-Linie braucht es für die Schule nicht. Wichtig ist, dass die Malfelder ausreichend gross sind, damit die Schüler sich nicht an einer Wand oder Pfosten verletzen.





# Einstieg erleichtern

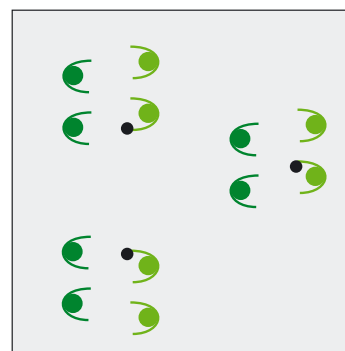
► Damit alle Freude am Spiel entwickeln können, müssen Übungsformen gewählt werden, die sowohl den «starken», als auch den weniger geschickten Schüler entsprechen. Bildet man kleinere Gruppen, wird die Differenzierung und Organisation der Übungen erleichtert.



## Alle gemeinsam

**Was?** Spielfelder von etwa 5 m × 10 m abgrenzen (je nach Niveau der Schüler auch grösser). Gruppen von zwei bis drei Spielern stehen sich gegenüber und sind nummeriert. Die aufgerufenen Schüler wetteifern um den Ball und versuchen, ihn in das gegnerische Malfeld niederzulegen (Pässe nur parallel und nach hinten durchführen (Abseits-Regel)). Wenn der Ballbesitzer auf dem Boden gehalten wird, muss er den Ball freigeben (Binderegel).

**Bemerkungen:** Der Ball wird von der Lehrperson ins Spiel gebracht. Sie kann je nach Niveau der Spieler die eine oder andere Gruppe bevorzugen. Mehrere Gruppen können gleichzeitig aufgerufen werden.



## Räuber und Gendarm

**Was?** Zwei Gruppen mit je sechs bis zehn Spielern. Ein Spielfeld von etwa 10 m × 10 m bis 15 m × 15 m abstecken und Zweiergruppen innerhalb der Teams bilden. Auf ein Signal versuchen die verteidigenden Zweiergruppen den Ball, der von den Angreifern gehütet wird, zu erobern. Es ist verboten, den Gegner zu Fall zu bringen. Auf Zeit spielen oder Rollenwechsel, wenn eine Zweiergruppe den Ball verloren hat. Die Punkte dem jeweiligen Team verbuchen.

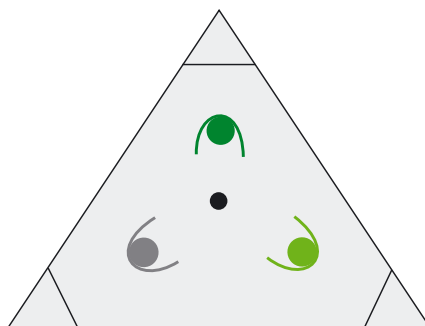
## Das Spiel lancieren

► Die Heterogenität unterscheidet eine Klasse von einem Team im Verein. Vor allem in emotionalen Bereich kann dies Probleme ergeben. Das Bilden von Niveaugruppen ist darum die erste Massnahme, die getroffen werden muss. Das Spiel lancieren (Eingabe des Balles) kann die Unterschiede ausgleichen und einige Schüler in eine günstigere Situation bringen.

■ Um Kontakte zu reduzieren, hält die Lehrperson den Ball in den Händen. Die Spieler nehmen ihn entgegen.

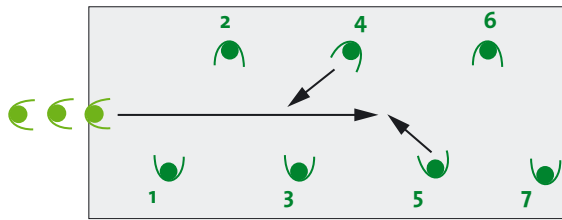
■ Um den Angreifer in eine optimale Position zu bringen, gibt ihm die Lehrperson den Ball in einem bestimmten Abstand von seinem Gegner. Er kann ihn zuwerfen oder -rollen (das zwingt den Spieler, sich aus einer geduckten Position aufzurichten und erst dann auf den Gegner zu prallen).

■ Um einem Verteidiger optimale Bedingungen zu schaffen, wirft die Lehrperson den Ball (mehr oder weniger hoch) in die Luft, so dass der Spieler vor dem Kontakt näher kommen kann.



## Das Dreieck

**Was?** Dreiecke mit circa 6–10 m Seitenlinien formen, mit einer Mallinie in jeder Ecke. Drei Spieler stehen sich gegenüber. Der Ball wird in die Luft geworfen (von der Lehrperson oder einem der Spieler). Der Ball besitzende Spieler versucht in einem der beiden gegnerischen Malfelder einen Versuch zu erzielen, die zwei anderen verteidigen ihre Ecke und versuchen den Ball zurück zu gewinnen. Der erste Spieler mit drei Punkten gewinnt.



## Der ICE

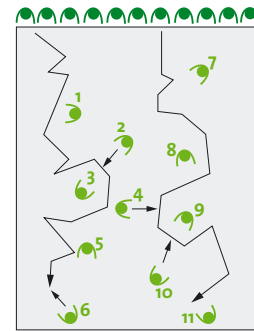
**Was?** Zwei Teams, der ICE und die Bahnarbeiter. Die Bahnarbeiter sind nummeriert und entlang einem Korridor (ca. 2 m breit) aufgereiht. Auf ein Signal versucht ein ICE mit einem Ball durch den Korridor zu fahren und einen Versuch zu erzielen. Beim Aufruf ihrer Nummer versuchen ihn die Bahnarbeiter zu stoppen.

**Bemerkungen:** Die Bahnarbeiter zuerst nacheinander, dann einige zusammen aufrufen.

Zuerst die nahen Schüler aufrufen, dann die entlegenen (Tempo).

**Varianten:** Auf ein Signal versuchen es mehrere ICE gleichzeitig.

Die Abstände zwischen den Verteidigern und die Breite des Feldes variieren.



## Die grosse Überquerung

**Was?** Team A verteilt sich frei auf dem Feld. Team B versucht es zu durchqueren ohne zu Boden gebracht zu werden (oder wenn man in der Halle ist mehr als fünf Sekunden gebunden zu werden). Der Spieler, der ohne Fall auf die andere Seite kommt, erhält einen Punkt. Wird er zu Boden gebracht, scheidet er aus. Einzeln oder in Gruppen.

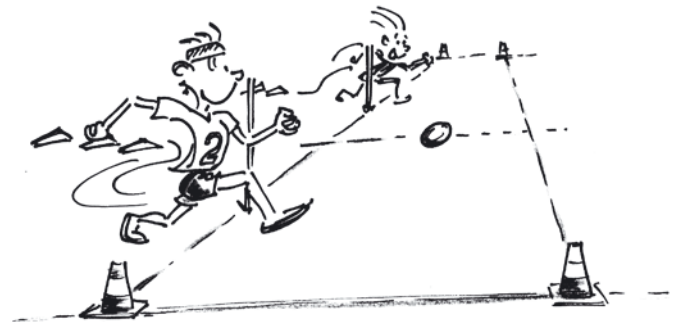
**Varianten:** Sich auf den Knien oder auf allen Vieren (usw.) bewegen. Die Verteidiger sind nummeriert. Nur die Aufgerufenen können den Gegner stoppen.

**Bemerkung:** Die Partie in den gleichen Rollen mehrmals spielen, dann wechseln.

## Jeder für sich

**Was?** Korridore von etwa 2 m x 10 m abstecken. Zwei Gruppen bilden und die Spieler nummerieren. Auf ein Signal umrunden zwei Spieler mit derselben Nummer einen Pfosten und versuchen den Ball zu erwischen. Derjenige, dem es zuerst gelingt, versucht den Ball ins gegnerische Malfeld zu legen (Versuch-kegel). Sobald er von seinem Verteidiger zu Boden gebracht wird, muss er den Ball freigeben und das Spiel beginnt auf andere Seite.

**Bemerkungen:** Mehrere Schüler können gleichzeitig aufgerufen werden. Nur Zuspiele nach hinten sind erlaubt.



## Das Tackling – kleine Methodenreihe

► Aus praktischen Gründen werden die Übungen oft in der Sporthalle ausgeführt. Allerdings ist es besser, das Tackling oder Binden auf einer Rasenunterlage zu üben, um jedes Verletzungsrisiko möglichst auszuschalten.

**Grundsatz:** Wer tackelt, darf den Ballbesitzer nicht zu Boden stossen, sondern muss ihn umgreifen und mit ihm zu Boden gehen. Das bedeutet, dass beide stürzen.



### Beginn auf den Knien

- Knie auf dem Boden.
- Gerader Rücken.
- Permanente Berührung von Schulter und Oberschenkel.
- Arme um die Oberschenkel geschlungen.



### Tiefstart

- Gerader Rücken.
- Möglichst Kontakt halten von Schultern-Oberschenkel.
- Arme um die Oberschenkel geschlungen.



### Der Fall

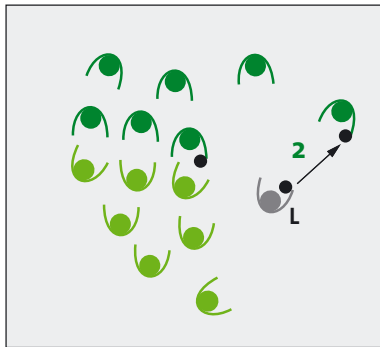
- Den Gegner auf der Seite der Schulter, welche tackelt, zu Boden bringen.
- Im Fall muss der Takler seinen Kopf über dem Spieler halten und nicht zwischen Spieler und Boden.
- Der Tackler bleibt mit seinem Gegner bis zum Boden in Verbindung.





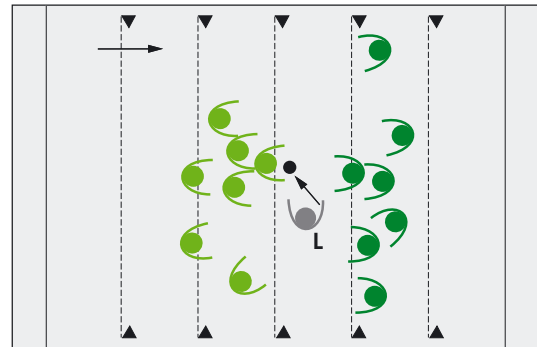
# Mit vereinten Kräften

► Als kollektiver Kontaktsport verlangt Rugby von den Spielern, dass sie ihre Kräfte mobilisieren, um den Gegner zu halten. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der Schlüssel zum Erfolg ist die Kooperation.



## Zuspiel-Mauer

**Was?** Gruppen von sechs bis acht Spielern bilden. Ein Angreifer erhält den Ball von der Lehrperson. Er bewegt sich vorwärts oder passt den Ball einem ungedeckten Mitspieler zu. Wenn der Ball mehr als zwei Sekunden gebunden ist, gibt die Lehrperson einem freien Angreifer einen zweiten Ball. Der gebundene Spieler gibt den Ball der Lehrperson zurück bevor er weiter spielt. Ziel: den Versuch mit so wenig Bällen wie möglich zu erzielen. Jeder Versuch zählt 5 Punkte, jeder gebundene Ball ergibt für die Verteidiger einen Punkt. Rollentausch nach zwei Minuten.



## Zonenschlacht

**Was?** Zwei Teams von je sechs bis acht Spielern. Das Feld in Zonen von 5 m Breite einteilen. Normales Spiel mit zusätzlich einem Punkt pro erreichte Zone offensiv für die Angreifer, und einem Punkt für die Verteidiger, wenn der Ballbesitzer eine Zone zurück weicht. Der Versuch zählt immer 5 Punkte.

Das Spiel beginnt in der Mitte, die Gegner sind 5 m auseinander.

**Bemerkung:** Eventuell mit einem Medizinball spielen, um das Tempo herauszunehmen und die Kontakte zu begünstigen.



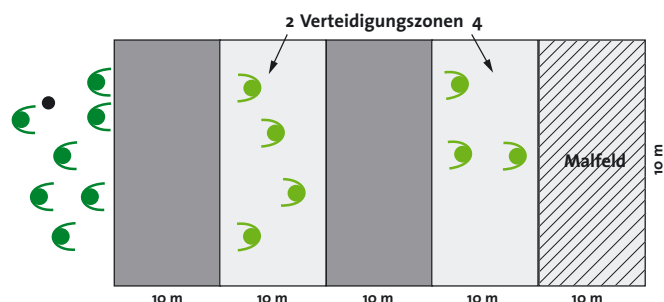
## Der Feldherr

► Der Autor dieses Heftes, Philippe Lüthi, ist Sportlehrer und Fachleiter J+S Rugby.  
Kontakt: [phluthi@bluewin.ch](mailto:phluthi@bluewin.ch)  
Homepage des Schweizerischen Rugby Verbandes:  
[www.rugby.ch](http://www.rugby.ch)

## Überzahl

**Was?** Verschiedene Zonen von 10 m Breite. In den Zonen 2 und 4 befinden sich vier bzw. drei Verteidiger. Die Angreifer (gleiche Zahl wie Verteidiger) versuchen das Feld zu durchqueren und einen Versuch zu erzielen. Die Verteidiger dürfen ihr Feld nicht verlassen. Wenn sie den Ball erobern, werden sie Angreifer, wenn nicht, werden die Rollen nach drei Minuten gewechselt.

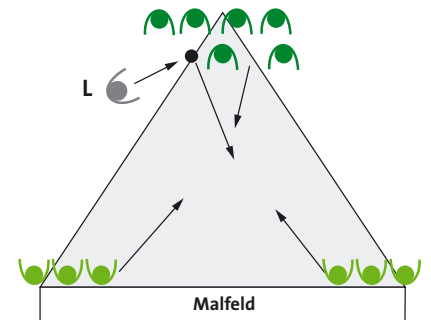
**Varianten:** Feldgrösse und Spielerzahl verändern.





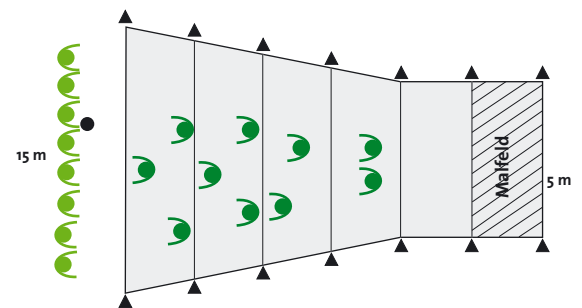
## Grosser Spielraum

**Was?** Zwei Teams von je sechs Spielern stehen sich auf einem dreieckigen Feld gegenüber. Die Verteidiger sind auf der Mallinie, in zwei Ecken, platziert. Die Angreifer warten an der Spitze des Dreiecks gegenüber. Sobald die Lehrperson den Ball einem Spieler zuwirft, beginnt das Spiel. Die Angreifer versuchen, so schnell wie möglich Spielraum zu gewinnen, während die Verteidiger versuchen, ihre Gegner auf möglichst kleinem Raum zusammen zu drängen.



## Der Trichter

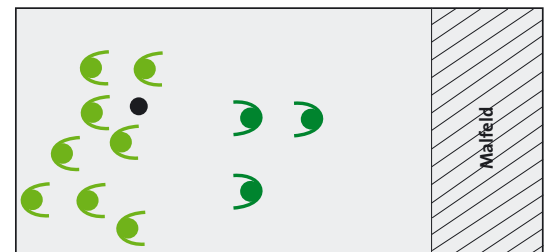
**Was?** Trichterförmige zulaufende Zonen abstecken. Die Verteidiger positionieren sich dort (z. B. 3-3-2-2). Die Angreifer versuchen die verschiedenen defensiven Zonen zu durchqueren und einen Versuch gegenüber zu markieren. Wenn das zu einfach ist, kann die Zahl der Verteidiger pro Zone vergrössert oder der Trichter umgekehrt werden. Welches Team erzielt mehr Versuche in drei Minuten?



## Nicht berühren!

**Was?** Überzahlspiel. Die Angreifer (z. B. acht) sollen einen Versuch im Malfeld erzielen, ohne dass die Verteidiger den Ball berühren. Die Verteidiger nach drei Minuten ersetzen. Welche Verteidiger können alle Angriffe abwehren?

**Varianten:** Feldgrösse und Spielerzahl verändern. Anstelle der Ballberührungen versuchen die Gegner, den Ball zu erobern.



## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 37.-/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:  
Fr. 38,50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

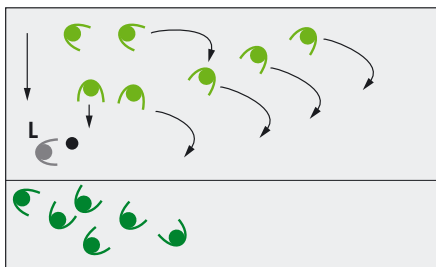
Abopreis «normal» = Fr. 42.-

→ ein gutes Geschäft.

**Informationen  
und Bestellungen unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)**

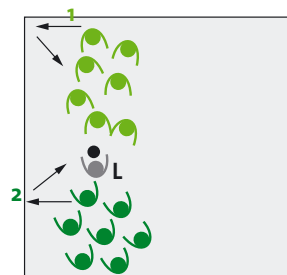
# Gezielte Handlung

► Die Konfrontation ist nicht die einzige Möglichkeit für einen Spieler. Er kann dem Kontakt auch ausweichen und die freien Zwischenräume nutzen. Dies verlangt eine gute Spielübersicht. Es gibt zahlreiche Orientierungshilfen, die diese Entscheidungen erleichtern.



## Linien-Paket

**Was?** Als Team vorrücken, um die Abseitslinie zu erreichen und einen Versuch zu erzielen. Zu Beginn legt die Lehrperson einen Ball für die Angreifer auf den Boden. In diesem Augenblick weichen die Verteidiger 5m zurück. Die Angreifer verteilen sich und nutzen die Freiräume, um die Abseitslinie (3 Punkte) zu erreichen, und den Ball niederzulegen (5 Punkte). Die Verteidiger organisieren sich damit der Ballbesitzer so schnell wie möglich gebunden wird, um Zuspiele (Rückpässe) zu verhindern. Rollenwechsel nach drei Minuten.



## Vorwärts

**Was?** Niederlegung mit möglichst wenigen Bindungen. Die Angreifer versuchen, durch die gegnerische Zone zu gelangen und einen Versuch zu erzielen. Die Verteidiger organisieren sich, um den Ballbesitzer zu binden (Tackling) und um Zuspiele zu verhindern (Deckung der Gegner).

**Spielbeginn:** Die Lehrperson gibt zwei Zeichen. Beim Ersten berühren die Angreifer die Seitenlinie und beginnen die Offensive. Beim Zweiten stellen sich die Verteidiger auf. Die Angreifer sind daher leicht im Vorteil. Die Lehrperson entscheidet – mehr oder weniger über ungleiche Voraussetzungen – durch Variierung der zeitlichen Abstände der Signale.

## Vom Allgemeinen zum Speziellen

► Der vorgeschlagene Lernweg (Aneinanderreihen von Lernsituationen) entwickelt die taktische Intelligenz: Es geht darum, den Spielern ihre Handlungen und deren Konsequenzen bewusst zu machen.

■ Zu Beginn der Übung steht die Arbeit im Kollektiv im Zentrum und weckt die Aufmerksamkeit des Spielers. Er erkennt das Problem und beginnt es zu lösen. (Linien-Paket/Vorwärts)

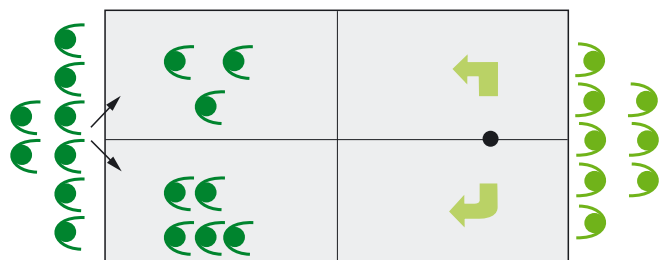
■ Die Arbeit kleinerer Gruppen ermöglicht eine bessere Koordination der Handlungen jedes Spielers, der in der Aktion involviert ist (Schwache Seite/Gestaffelte Verteidigung).

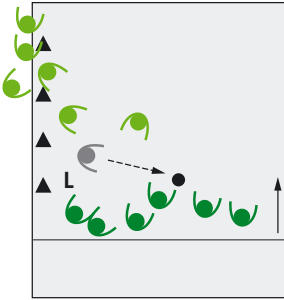
■ Die Übung eins-gegen-eins ermöglicht die Verdeutlichung der Aktionen (Vorteilsangriff/Nahes Duell).

■ Die Rückkehr ins Kollektiv ist notwendig, um die richtigen Aktionen zu «verankern». Diese letzte Übung ist für die Lehrperson wichtig, da sie so die konkreten Lernfortschritte erkennen kann.

## Schwache Seite

**Was?** Versuche erzielen in Überzahlsituationen. Das Feld ist in der Längsachse zweigeteilt (jedes Hälfte des Feldes ist 10m breit). Auf der einen Seite sind die Verteidiger, auf der anderen die Angreifer (z.B. acht Spieler pro Team). Auf ein Signal teilen sich die Verteidiger in zwei ungleiche Gruppen, eine rechts, die andere links. Gleichzeitig holen die Angreifer, in zwei Gruppen zu je vier Spielern den Ball auf der Mittellinie und wählen schnell die «schwache» Seite um von der Überzahl zu profitieren. Wer nach vier Angriffen pro Team am meisten Versuche erzielt hat, gewinnt.



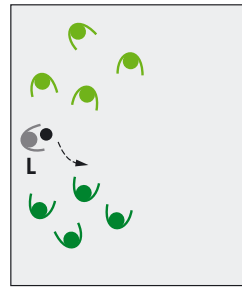


## Gestaffelte Verteidigung

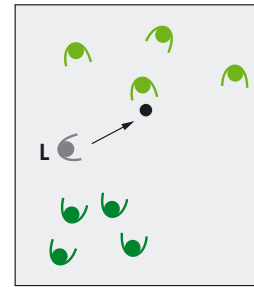
**Was?** Je sechs Spieler pro Team beginnen in einem Feld von ca. 25 m x 20 m. Auf das Signal der Lehrperson beginnt das Spiel von entsprechenden Startpositionen: Die Angreifer (schwarz) alle gleichzeitig, die Verteidiger in Zweiergruppen, durch drei verschiedene Startpositionen. Die Angreifer versuchen die drei defensiven Zonen erfolgreich zu durchqueren, um einen Versuch zu erzielen. Ziel ist, in fünf Durchgängen mehr Versuche zu erzielen als der Gegner. Der Durchgang endet, wenn der Versuch gelingt oder ein Angreifer mehr als fünf Sekunden gebunden wird. In diesem Moment lanciert die Lehrperson ein neues Spiel. 5 Punkte pro erzielten Versuch, 1 Punkt für eine durchquerte defensive Zone.

**Variante:** Anzahl Spieler pro Etage verändern.

Signal 1

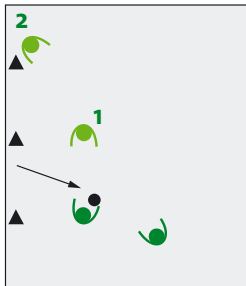


Signal 2



## Kreisen!

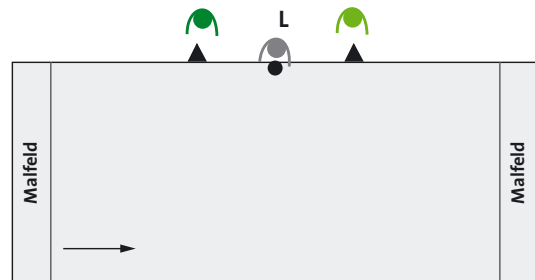
**Was?** Zwei Teams mit je vier Spielern stehen sich in einem Feld, das genügend breit ist um das Freistellen der Angreifer zu ermöglichen, gegenüber. Die Lehrperson lanciert das Spiel. Auf das erste Signal breiten sich die Angreifer aus und formen eine Raute, während die Verteidiger an der Seitenlinie warten. Das Spiel beginnt, sobald der Ball von der Lehrperson freigegeben ist. Ziel für die Verteidiger: Sich so schnell wie möglich zu organisieren, um das Vorrücken des Balles zu verhindern. Für die Angreifer: Den Vorteil zu nutzen und sich vorwärts zu bewegen, um zu punkten. 5 Punkte für den erzielten Versuch und 3 Punkte für jeden zurückgewonnenen Ball. Man kann auf Zeit spielen oder auf Anzahl verteilte Bälle (vier pro Team).



## Angriffsvorteil

**Was?** Zwei Angreifer gegen einen Verteidiger und einem später hinzukommenden Helfer. Die Spieler warten an der Seitenlinie. Wenn die Lehrperson den Ball aufwirft, treten die Spieler vorbei an ihrem entsprechenden Hütchen ins Feld. Sie fangen den Ball auf Zuspriel der Lehrperson und starten den Angriff. Die Verteidiger versuchen, den Ballbesitzer zu binden und/oder das Zuspriel zu verhindern.

Der erzielte Versuch zählt 5 Punkte, der Pass zum freistehenden Spieler 2 Punkte. Eine Bindung zählt für die Angreifer 2 Punkte ab. Fünf Durchgänge pro Team. Wer erzielt am meisten Punkte?



## Nahkampf

**Was?** Spiel eins gegen eins. Die Lehrperson steht zwischen Angreifer und Verteidiger, wirft den Ball hoch und führt ein Zuspriel zum Angreifer aus. Hat dieser den Ball gefangen, tritt der Verteidiger ins Spiel und stellt sich seinem Gegner entgegen.

**Ziel:** Ballbesitzer stoppen und binden. Ist ein Versuch erzielt, bekommt der Angreifer 5 Punkte, wenn der Verteidiger den Ballbesitzer stoppen kann und ihn bindet, bekommt er 3 Punkte. Wer nach je fünf Durchgängen am meisten Punkte erzielt, gewinnt.

**Bemerkung:** Die Lehrperson kann das Duell ausgleichen in dem er den Ball mehr oder weniger nahe zum Angreifer wirft.

## Spieler in Bewegung

► Nur der Ballbesitzer kann den Ort der Abseitslinie bestimmen (Abseits-Regel). Was tun die Mitspieler unterdessen? Je nach Position richten die Spieler ihren Lauf aus («vorwärts oder zurück»), indem sie Informationen über die Gegner und Mitspieler sammeln.

**Die vorderen Spieler** müssen «mit dem Gegner spielen», indem sie sich vom Ball weg bewegen und die freien Räume besetzen oder die Verteidigung auseinander ziehen.

**Die hinteren Spieler** unterstützen den Mitspieler und müssen im Falle einer Bindung den Ballbesitz sichern.





# Legen wir los!

► Im richtigen Spiel zeigen sich sämtliche Kompetenzen des Spielers. Mit Ausnahme der ersten Übung, wäre Rugby der ideale Einstieg in jede Art von Unterricht. Dieses Spiel zeigt auf, welche Lücken noch bestehen.

## Das Spiel der Kleinen (Primarstufe)

Man spielt acht gegen acht auf einem Feld von 30 m × 22 m, zusätzlich Malfelder.

**Oberstes Ziel:** Lösen von affektiven Problemen durch die Kontaktaufnahme mit dem Gegner, dann schrittweise das Mit- und Gegeneinander üben bis hin zum eigentlichen «Spielen» mit dem Gegner und der Nutzung der Freiräume.

**Antritt** (zu Beginn und nach einem Versuch): In der Mitte des Feldes mit einem Fusskick (Drop, Halb-Volley mit dem Fuss).

**Wiederaufnahme des Spiels:** Bei den Kleinen ist es die Lehrperson, die den Ball am richtigen Ort auf den Boden legt und die Verteidiger drei Meter entfernt positioniert. Das Spiel beginnt mit der Ballannahme des Angreifers. Um den Rhythmus des Spiels zu halten, wirft sie den Ball vor allem nach kleineren Verstößen schnell wieder ein. Das ermöglicht den aufmerksamen Spielern den Vorteil zu nutzen.

### Auswertungsbeispiel

Die pausierenden Schüler erhalten ein Blatt und schreiben das Verhalten ihrer Mitschüler auf.

Rollen	Beobachtetes Verhalten	Einschätzung des Erfolgs		
		1	2	3
Ballbesitzer	Entscheidet sinnvoll: spielt ab, behält, stellt sich frei. Sichert den Ball, um ihn zu behalten. Stellt sich fürs Zuspiel frei.			
Angreifer ohne Ball	Steht als Helfer in der Nähe bereit (um zu drängen oder den Ball zu sichern). Hilft, indem er sich freistellt. Steht als Helfer weiter entfernt bereit (lockt den Gegner an oder erhält einen Pass).			
Verteidiger	Tackelt oder bindet den Ballbesitzer. Ermöglicht das Entreissen des Balls (dreht den Ballbesitzer zu den anderen Verteidigern). Steht als Helfer in der Nähe bereit, um den Ball zu entreissen oder zu drängen.			

## Das Spiel der Grossen (Sekundarstufe 1 und 2)

Der Übergang zum Spiel der Grossen braucht eine technische Ausbildung, die die Sicherheit der Spieler – vor allem der Stürmer bei Gedränge oder Einwürfen – gewährleistet. Gespielt wird zwölf gegen zwölf auf einem grossen Feld (56 m × 50 m), zusätzlich Malfelder.

**Primäre Ziele:** Die Spieler unterweisen ihr Spiel in Anhängigkeit von der Aufstellung der Gegner (taktische Elemente) zu organisieren. Einführen von neuen technischen Elementen (Gedränge, Einwurf).

**Antritt** (zu Beginn und nach einem Versuch): In der Mitte des Feldes mit einem Fusskick (**Drop, Halb-Volley** mit dem Fuss).

### Wiederaufnahme des Spiels:

- Wenn der Ball hinter dem Malfeld das Feld verlässt (toter Ball): 5 m von der Mallinie entfernt.
- Bei einem Vorwärtspass: Am Ort des Fehlers (aber mindestens 5 m von jeder Linie entfernt).
- Im Falle einer Strafe (Missachtung der Rechte der Spieler, Halten, Abseits): Am Ort des Fehlers (aber mindestens 5 m von jeder Linie entfernt).
- Seiten-Aus: Am Ort des Ausspiels (aber mindestens 5 m von jeder Linie entfernt).

## Das Gedränge

Der Zweck eines Gedränges ist, das Spiel nach einem kleineren Verstoss oder nach einer Spielunterbrechung, auf eine schnelle, sichere und gerechte Weise neu zu starten. Sechs Spieler jedes Teams sind auf drei Linien miteinander verbunden. Die Köpfe der ersten Linien überschneiden sich. So bildet sich ein Tunnel, in dem der Gedrängehalb den Ball einführt, damit die Spieler in der ersten Linie (Hakler) ihn mit den Füssen spielen können. Die Spieler, die nicht am Gedränge teilnehmen (ausser dem Gedrängehalb) müssen sich hinter den Füssen der dritten Linie (Stürmer) befinden.

## Einwurf

Der Einwurf wird nach einem Ausspiel des Balles ausgeführt. Die Spieler bilden zwei parallele Reihen rechtwinklig zu den Seitenlinien. Die Spieler, die an der Gasse teilnehmen sind der Werfer und sein direkter Gegner, die beiden Fänger und die Spieler, die sich in der Reihe befinden (mindestens zwei, maximal fünf). Die Spieler, die sich nicht in der Reihe befinden, müssen sich mindestens 10 m hinter der Gasse befinden. Der Ball muss gerade geworfen werden und mindestens 5 m entlang der Gasse fliegen bevor er den Boden oder einen Spieler berührt.

### ■ Hakler

Verbindungen: Über die Schultern der Props, die Hände unter ihren Achselhöhlen. Kontakt vorne: Kopf an die gegnerische Brust lehnen und immer Kontakt mit ihr haben (Kopf links neben demjenigen des direkten Gegners). Rücken gerade halten, Kopf gehoben.



### ■ Props

Verbindungen in ihrer Linie: Props umgreifen den Hakler mit dem jeweils inneren Arm.

Kontakt vorne: Kopf an die gegnerische Brust lehnen und immer in Kontakt bleiben (Kopf links mit derjenigen ihres direkten Gegners). Rücken gerade halten, Kopf gehoben.

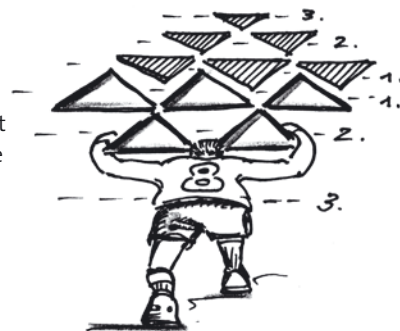


### ■ Zweite Linien

Verbindungen unter den Achselhöhlen.

Kontakt vorne: Die Schulter unterhalb des Hinterteils des Props platzieren.

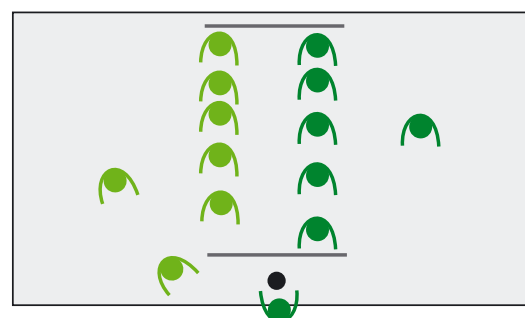
Verbindung mit den Props: Freie Hand hält sich am Trikot des Props fest (auf der Höhe zwischen Beinen und Taille).



### ■ Dritte Linie (Stürmer)

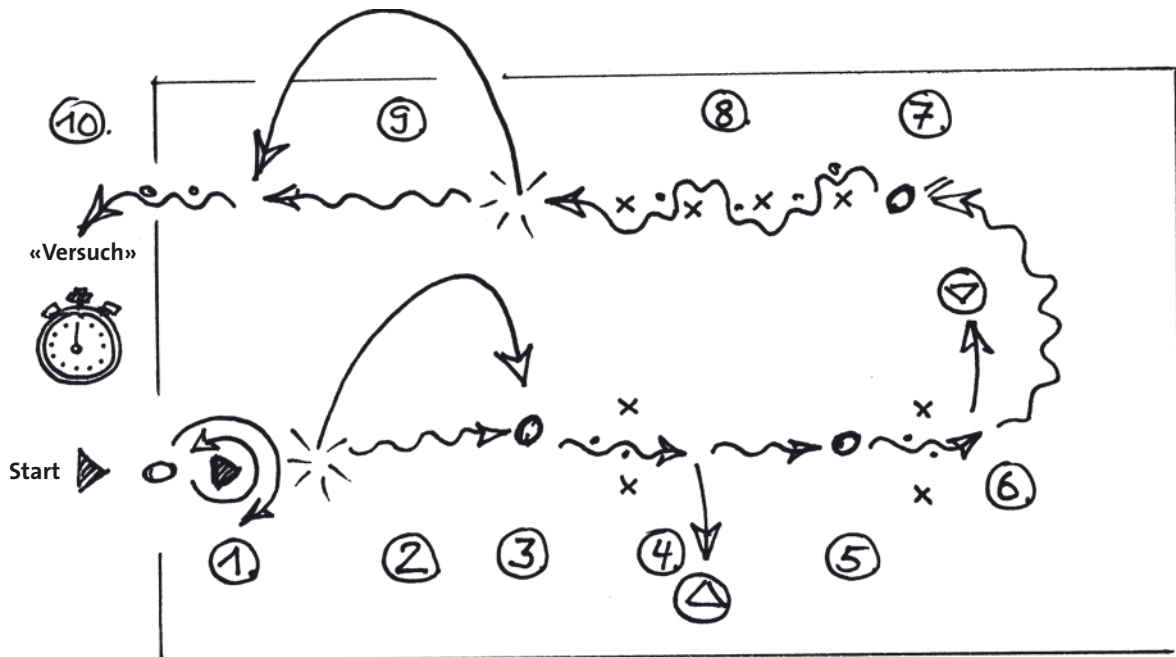
Kontakt vorne: Unter dem Hinterteil der Spieler der zweiten Linie.

Verbindungen mit der zweiten Linie: Arme draussen. Umklammern der Becken der Spieler der zweiten Linie.



# Circuits und Stafetten

► Die motorischen Fähigkeiten lassen sich spielerisch in verschiedenen Circuits messen. Sie sind beliebig kombinierbar und einfach zu organisieren. Hier ein Beispiel.



- 1 Beginn mit dem Ball am Boden: Aufheben des Balles (Start Zeitnahme) und los geht's: kreisen des Balles um die Taille (1 × nach rechts, 1 × nach links, dann um die Oberschenkel (links und rechts).
- 2 Den Ball mit dem Fuss kicken (drop) und fangen bevor er den Boden berührt.
- 3 Laufen mit dem Ball in beiden Händen.
- 4 Vor dem Durchgang (2 Hütchen) nach rechts dem Spieler im Kreis zuspielen.
- 5 Den Ball in vollem Lauf fangen.
- 6 Nach dem Durchgang Zuspiel nach links zum Spieler im Kreis.
- 7 Laufen und im Rutschen den Ball vom Boden aufnehmen.
- 8 Slalom zwischen Malstäben mit Ball in beiden Händen.
- 9 Den Ball vorwärts kicken und ihm folgen (der Ball muss im Zielraum landen).
- 10 Den Versuch erzielen (Ball niederlegen): Stopp Zeitnahme.

## Stafetten

Staffelläufe mit speziellen Schwerpunkten können am Ende des Aufwärmens durchgeführt werden: Lauf auf gerader Linie, fangen, ausweichen, zuspielen, usw.

### 1 Schwerpunkt: Ball fangen und starten

Die ersten Spieler (A) laufen los, nehmen den Ball aus dem Reifen (1), tragen ihn zurück und legen ihn auf die Linie. Sie laufen weiter und nehmen einen zweiten Ball aus dem zweiten Reifen (3). Sie legen ihn auf die Linie neben ihren Mitspieler und schlagen ihm auf die Hand. Jetzt startet B und führt das Ganze umgekehrt aus.





## 2 Schwerpunkt: Passspiel

Jedes Team stellt sich auf einer Linie auf. Sobald Spieler A den Ball zugespielt hat, läuft er und stellt sich an die Spitze der Kolonne (A'). Dort erhält er den Ball vom letzten Spieler (E) und gibt ihn ihm zurück. So kommt der Ball zurück zu B durch fortwährendes Zuspiel. B passt dann zu C und stellt sich wieder an die Spitze (B'), usw. Das erste Team, das seine ursprüngliche Aufstellung als erste wieder eingenommen hat, ist Sieger.



## Merkblatt für den Schiedsrichter

Der Schiedsrichter ist der Spielgestalter. Er sorgt für den reibungslosen Ablauf im Sinne der prinzipiellen Regeln, die in enger Verbindung mit den Grundsätzen des Spiels stehen.

Prinzipien	Grundsätzliche Regeln	Merkmale für den Schiedsrichter
Rugby ist ein Kontaktsport. Der Spieler ist für die Sicherheit seines Gegners verantwortlich.	Bedingungen des Tacklings und des Körperkontakts (Rechte und Pflichten).	Jede gefährdende Handlung wird geahndet.
Sich kontinuierlich nach vorne bewegen, um zu punkten.	Das Punkten Das Halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Den Ball hinter die gegnerische Malinie niederlegen.</li> <li>■ Der Tackler muss den Ballbesitzer mit den Armen um den Körper umfassen. Hohes und gefährliches Halten muss geahndet werden. Takler und Gehaltener dürfen sich wieder erheben und weiter spielen, niemand darf sie daran hindern.</li> </ul>
Die Vorstellung der Konfrontation beibehalten. Die Spieler bleiben hinter dem Ball besitzenden Mitspieler, bis dieser den Ball gekickt hat.	Abseits ist die Handlung, was daraus erfolgt, ist der Vorwärtspass.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Da der Ball getragen wird, ist die Abseits-Position nicht strafbar, wenn der Spieler nicht in der Abwehr interveniert.</li> <li>■ Beim Kicken mit dem Fuss können die Spieler, die sich vor dem Kicker befinden, bestraft werden, wenn sie sich vorwärts bewegen oder weniger als 10m vom Punkt des ersten Aufpralls des Balles entfernt sind.</li> <li>■ Jedes Passspiel nach vorne wird bestraft.</li> <li>■ In der ersten Phase kann man Fehlpässe (fallen gelassener Ball) tolerieren.</li> </ul>

## Literatur

**Berends, G.:** Rugby in der Schule. Schorndorf, Hofmann, 2006.

**Hünerkoch, B.:** OK-Rugby. Eine Handreichung. Seelze, Friedrich, 2003.

**Ianusevici, P.:** Rugby. Wiebelsheim, Limpert, 2002.

**Kuhn, D.:** Rugby. Kampf in Gasse und Gedränge. Berlin, Weinmann, 1995.

**Bach, C.-P.:** Rugby verständlich gemacht. München, Copress, 1992.

Website des Schweizerischen Rugby-Verbandes:

[www.rugby.ch](http://www.rugby.ch)

# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied  
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch