INTERNATIONAL RUGBY BOARD

rugbyready©

Mach es richtig... sei Rugby Ready

Ausgabe 2007

www.irbrugbyready.com

Mach es richtig... sei Rugby Ready

Vorwort von Syd Millar, IRB Präsident

Willkommen

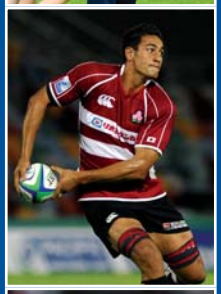
Das IRB Rugby Ready Programm wurde gestartet um Spieler, Trainer, Schiedsrichter und Verbände zu unterstützen. Es wichtig bei der Ausbildung zur angemessenen Vorbereitung der Trainingseinheiten bzw. des Spiels zu helfen und es dabei den Spielern zu erlauben, Rugby vollständig zu genießen und gleichzeitig Verletzungen zu vermeiden.

Wir haben alle eine kollektive Verantwortung für die Sicherheit einer steigenden Anzahl von Rugby spielenden Männern, Frauen und Kindern zu sorgen und sicherzustellen, dass Rugby weiterhin in einem fairen Spielverständnis gespielt wird. Dies ist der zentrale Wert für die globale Anziehungskraft und die Kernwerte des Rugby.

Dieses Programm folgt in den Fußstapfen der in Australien und Neuseeland erfolgreichen Rugby Smart und Smart Rugby Programme. Es ist vorgesehen als globale Resource zur Ausbildung in wichtigen Bereichen wie Disziplin, Spielvorbereitung, richtige Technik und der Vorbeugung von Verletzungen sowie dem Verletzungs-Management.

Die Bereitstellung eines multi-lingualen Programmes, geliefert als Online-Resource, gedruckt und als DVD, garantiert, dass Rugby Ready weltweit verfügbar ist. Es garantiert auch, dass mit einem besseren Verständnis von diesen Schlüsselbereichen Spieler, Trainer, Schiedsrichter und Administratoren den Rugby-Sport mit noch mehr Freude ausüben können.

Dr Syd Millar
Präsident des International Rugby Board



Mach es richtig... sei Rugby Ready

Inhalt

Einleitung 4

Vor der Teilnahme 5

Ausrüstung, Umwelt & Notfall-Plan 6

Aufwärmen & Abkühlen 9

Konditionstraining 11

Lebensweise 16

Stabilität & Körperhaltung 18

Tackle 20

Kontaktsituation 22

Gedränge 25

Gasse 28

Paket 32

Offenes Gedränge 34

Verletzungs-Management 35

Zusammenfassung 38

www.irbrugbyready.com

Einleitung zu Rugby Ready

Das IRB Rugby Ready Programm hat als Ziel die Trainer, Schiedsrichter, Spieler und Verbände in deren Vorbereitung für das Spiel zu unterstützen. Dies geschieht mit „beste Praxis“ Modellen für physische Kondition, Technik, Verletzungs-Prävention und Verletzungs-Management.

„Rugby ist ein geschätzter Sport für Männer und Frauen, Jungen und Mädchen. Rugby fördert Teamwork, Verständnis, Zusammenarbeit und Respekt für alle am Spiel Beteiligten. Die Bausteine dafür sind unverändert geblieben; die Freude der Teilnahme; Mut und Fähigkeiten welche das Spiel verlangt; die Liebe zu einem Mannschaftssport der das Leben bereichert und lebenslange Freundschaften unterstützt durch das gemeinsame Interesse an dem Sport.

Es ist Dank, und nicht trotz, der intensiven physischen und athletischen Merkmale des Rugbys existiert diese einzigartige Kameradschaft vor und nach dem Spiel.“

Aus der IRB Charter des Spiels – Zusammenfassung

Dieses Statement fasst das Ethos von Rugby Union, so wie es jetzt von mehr als drei Millionen Menschen in über hundert Ländern gespielt wird, zusammen. Mit der Popularität des Spiels, die auf globaler Ebene höher denn je ist, müssen wir uns an die physischen Eigenschaften des Spiels erinnern und an die Verantwortung, die wir alle bei der Spielvorbereitung und die Aufrechterhaltung der Regeln tragen.

„Rugby ist ein Sport mit physischem Kontakt. Jeder Sport mit physischem Kontakt beinhaltet Gefahren. Es ist sehr wichtig das Spieler im Einklang mit den Regeln des Spieles spielen und besonderes die eigene die Sicherheit und die des Gegners beachten. Es liegt in der Verantwortung der Trainer, und derer die das Spiel lehren, sicherzustellen, dass die Spieler in geeigneter Art und Weise vorbereitet sind, dass sie gemäß den Regeln des Spieles und in Überstimmung mit den geltenden Sicherheitspraktiken spielen können.

Es ist Aufgabe des Schiedsrichters die Regeln in einer fairen Art und Weise anzuwenden. Es ist die Aufgabe der Verbände, dass das Spiel auf jedem Niveau diszipliniert und fair ausgetragen wird. Die Anwendung dieses Prinzips kann nicht allein auf dem Schiedsrichter lasten, sie ist ebenso Sache der Verbände, der angeschlossenen Organisationen und der Vereine.”

Von die IRB Spielregeln - Vorwort

Das IRB Rugby Ready Programm folgt in den Fußspuren der sehr gelungenen Rugby Smart und Smart Rugby Initiativen aus Neuseeland und Australien. Dieses Programm ist nicht als Ersatz für diese beiden Initiativen gedacht, sondern als eine globale Ressource für alle am Spiel Beteiligten auf der ganzen Welt. Implementierungs-Strategien und eigentliche Durchführung sind Aufgaben der Verbände.

Jeder, der in Rugby-Organisation und -Spielen involviert ist, hat seinen Anteil an der Aufgabe sich um die Spieler zu kümmern. Die Absicht des IRB Rugby Ready Programm ist es, das Bewusstsein gegenüber „beste Praxis“ zu erhöhen und allen am Spiel Beteiligten zu helfen den mit einem Kontakt-Sport einhergehenden Gefahren mit angemessenen Sicherheits-Mechanismen zu begegnen.

Ausschlußklausel für Haftung

Dieses IRB Rugby Ready Programm ist im Zusammenhang mit den Gesetzen die die Vorbeugung von Unfällen und Verletzungen behandeln und medizinische Praxis in Irland sind ausgearbeitet worden. Die Informationen und die Richtlinien sind nur unter der Bedingung zu benutzen, dass das IRB (einschließlich deren operative Einheit IRFB Service (Irland) Limited und anderer Partner) keine Verantwortung übernimmt für Verletzungen, Schäden oder Sachen die verloren gehen. Es haftet auch nicht für Kosten oder Schäden die durch Nutzung dieser Information und dieser Richtlinien innerhalb des IRB Rugby Ready Produkts entstehen können.

Vor der Teilnahme

Es gibt eine Reihe durchzuführender Kontrollen, um sicherzustellen, dass ein Spieler Rugby Ready ist bevor er Rugby spielt.

Ein Rugby Ready Spieler:

- hat die physische Eigenschaften für sein/ihr Spiel-Niveau
- hat das notwendige Fitness- und Fähigkeitsniveau erreicht
- ist mit den Regeln und besonders der Definition von Foulspiel vertraut
- ist durch eine Beurteilung seiner **Spieler-Profilbildung** spielbereit erklärt worden
- hat eine medizinische Freigabe um am Spiel teilzunehmen

Spieler-Profilbildung ist eine übliche Methode Spieler besser einzuschätzen. Ein gut erarbeitetes Profil hilft dem Trainer zu beurteilen, ob ein Spieler Rugby Ready ist. Die Profilbildung soll die folgenden biographischen Details beinhalten:

- Persönliche Details
- Medizinische Geschichte (mit Details von jedem eingenommenen Arzneimittel)
- Herz-Fragebögen
- Frühere Verletzungen
- frühere Belastung wieviel Rugby bisher gespielt wurde

Vor dem Spiel oder Training soll jeder Spieler auf seine physische Kondition kontrolliert werden. Extra beachtet werden sollen:

- Jugend Rugby (U19 und jüngere) u.a. Körperbau, Fähigkeiten, Fitness usw.
- Alle neuen Spieler
- Spieler mit alten Verletzungen
- Jede Spieler der eine Gehirnerschütterung erlitten hatte
- Erst-Reihe-Stürmer mit früheren Nacken-Problemen
- Ältere Spieler, die eine angegriffene Gesundheit haben können

Nicht nur die Spieler-Profilbildung, sondern auch eine Kontrolle bei einem Physiotherapeuten oder Sportarzt sind notwendig. Dabei sollen:

- Kraft
- Schnelligkeit
- Balance
- Flexibilität
- Aerobe Ausdauer
- Anaerobe Ausdauer
- Physische, z.B. biomechanische, Abnormitäten

kontrolliert werden.

Foulspiel

Foulspiel ist alles was ein Spieler auf dem Sportplatz tut, welches gegen Wort und Sinn der Regeln verstößt. Dazu gehört:

- Behinderung
- Unfaires Spiel
- Wiederholter Regelverstoß
- Gefährliches Spiel
- Schlechtes Benehmen

Jede Form von Foulspiel muß schnell und bestimmt geahndet werden.

Ausrüstung, Umwelt und Notfall-Plan

Sei organisiert, plane vorausschauend und stelle sicher, dass alle Beteiligten Rugby Ready sind.

Bevor Rugby gespielt wird, gibt es ein Anzahl von Checks zu machen um Rugby Ready von Ausrüstung und Umfeld sicherzustellen. Wichtig ist es auch, einen Notfall-Plan auszuarbeiten.

Die persönliche Ausrüstung der Spieler

Ein Spieler hilft sich selbst am Besten, in dem er sicherstellt, dass seine Ausrüstung angemessen ist.

Zahnschutz
Es wird dringend jedem Spieler empfohlen während des Trainings und Spiels einen Zahnschutz zu benutzen. Der Zahnschutz schützt die Zähne und das Zahnfleisch und kann Kiefer-Verletzungen verhindern. Seit der Zahnschutz in Neuseeland vorgeschrieben ist, sind die Rugby bezogenen Zahn-Verletzungen um 47% zurück gegangen. Ein vom Zahnarzt gemachter Zahnschutz schützt am besten.

Schuhe
Schuhe sollen in gutem Zustand sein und die Stollen/Sohlen an Wetter und Boden angepasst werden. Gedränge-Übungen sind nicht in Joggingschuhen durchzuführen, da diese nicht genug Stabilität geben.

Kopfschutz
Ein Kopfschutz kann Kopfhaut-Verletzungen vorbeugen. Er muß sorgfältig angepasst werden. Es gibt keinerlei Beweise, dass ein Kopfschutz gegen Gehirnerschütterung schützt.

Gepolsterte Ausrüstung
Forschung zeigt, dass eine gepolsterte Ausrüstung zu einer verringerten Anzahl von Verletzungen beitragen kann. Sie hilft aber nicht gegen größere Verletzungen und soll in Spielen nicht als Schutz für einen noch nicht vollständig regenerierten Spieler benutzt werden. In allen Spielen muss gepolsterte Ausrüstung den Regeln entsprechen und vom IRB zugelassen sein. Vom IRB zugelassene Spielkleidung weist das unten gezeigte Logo auf.

Eine Sicherheits-Kontrolle durch das Schiedsrichter-Team vor dem Spiel wird helfen mögliche gefährliche Dinge wie Ringe oder Kleidung, die nicht den IRB-Regeln entspricht, zu identifizieren.

Umfeld des Spiels

Wichtig ist es sicherzustellen, dass das Spielgelände Rugby Ready ist. Dies erlaubt den Spielern Freude zu haben und das Verletzungs-Risiko gering zu halten. Dinge, die vor Spiel und Training kontrolliert werden müssen sind:

Der Platz

Die Umkleidekabinen sollen eine angemessene Größe haben. Zuschauer und Fahrzeuge sollen mit einem gutem Abstand vom Spielfeld positioniert sein. Absperrungen sollen nicht zu nah sein (Ideal ist ein Abstand von 5 Meter zum Spielfeld).

Die Spielfläche

Die Oberfläche soll nicht unter Wasser stehen, hart oder rutschig sein und es sollen sich auch keine fremden Objekte darauf befinden.

Ausrüstung für das Spiel

Ausrüstung soll dem Alter und der Erfahrung der Spieler angemessen sein. Wichtige Kontrollen sind notwendig für: Polster um die Goalstangen; alle Gedränge-Maschine und Tackle-Säcke sollen in gutem Zustand und gut gepflegt sein und Eckfahnen richtig plaziert und klappbar sein.

Das Wetter

Extremes Wetter könnte Überhitzung und Austrocknung oder Unterkühlung verursachen. Es ist sicherzustellen, dass die Spieler angemessene und zum Wetter passende Kleidung tragen (z.B. während Kälte und Nässe regensichere Kleidung). Warme und regensichere Kleidung soll auch von Ersatzspielern und verletzten Spielern getragen werden.

Notfallplan

Ein wichtiger Schritt um Rugby Ready zu werden ist es für mögliche Gefahren zu planen. Dies bedeutet über die richtige medizinische Ausrüstung zu verfügen und sicherzustellen, dass angemessen trainiertes Personal (ein Arzt oder eine trainierte Erste-Hilfe-Kraft) anwesend ist.

Basis Ausrüstung

- Rückenbrett und/oder Schaufeltrage.
- Kragen - verschiedene Größen bzw. verstellbar.
- Luftschiene – unterschiedliche Arten.
- Physio-Tasche – Erste-Hilfe-Ausrüstung mit:
  - Schere (stumpfe Enden)
  - Medizinische Handschuhe
  - Kompresse
  - Packung für Nasen-Verletzungen
  - Handtuch
  - Mullbinde (5 cm, 7,5 cm, 10 cm)
  - Sterile Kompressen
  - Heftende Haut-Strips (Pflaster)
  - Elastisch heftender Verband (2.5cm, 5cm)
  - Vaselin
  - Sudocrem
  - Desinfektionsmittel
  - Steriles Augen-Wasser
  - Antiseptische Wundsalbe / Spray
  - Melolin
  - Dreieckstuch
  - Hautpflege-Pflaster
  - Eis-Pakete
  - Wasserflasche
  - Heftender Verband
  - Tapeverband
  - Eis

Alle oben genannten Ausrüstungsteile sollen sich in der technischen Zone befinden.

Erste-Hilfe-Raum

Ein Rugby Ready Erste-Hilfe-Raum soll direkt Zugang vom Spielfeld haben und soll beinhalten:

- Platz für die Trage
- Erreichbarkeit für Krankenwagen
- Fliesendes warmes und kaltes Wasser
- Gute Beleuchtung
- Liege für Untersuchungen
- Automatischer externer Defibrillator
- Näh-Material
- Zugang zu einem Telefon
- Notfall-Telefonnummern die deutlich zu lesen sind.

Im Falle eines Unfalls

Für Informationen was in Notfällen zu tun ist, lies bitte das Verletzungs-Management-Kapitel auf Seite 35

Ausschlußklausel für Haftung

Rugby ist ein physischer Kontakt-Sport und es gibt bestimmte Gefahren die mit den Rugby zugehörigen Aktivitäten verbunden sind. Unfälle können passieren; auch Dir. Das IRB (einschließlich deren operative Einheit IRFB Service (Irland) Limited und anderer Partner) übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen, Schäden oder Sachen die verloren gehen. Es haftet auch nicht für Kosten oder Schäden die durch Nutzung dieser Information und die Ausführung der darin enthaltenen Übungen und Aktivitäten entstehen können.

Rückenbrett

Defibrillator

Luftgefüllte Stabilisatoren für Frakturen

Erste-Hilfe-Tasche

Verstellbare Nacken-Stütze

Warmlaufen

Warmlaufen erhöht Körper- und Muskel-Temperatur, aktiviert Muskel-Gruppen, stimuliert das Nerven-System und erhöht die Beweglichkeit. Dabei wird der Spieler auf die Aktivität vorbereitet und minimiert das Verletzungs-Risiko.

PUNKTE FÜR TRAINER

Ein effektives Warmlaufen bereitet Körper und Geist des Spielers auf die Anforderungen beim Training oder im Spiel vor. Das Warmlaufen soll intensiv genug sein, um die Grund-Körper-Temperatur zu erhöhen. Aber auch nicht so intensiv, dass der Spieler müde wird.

Das Warmlaufen hat drei klare Ziele:
1. Allgemeine Beweglichkeit
2. Transit-Mobilität
3. Geschicklichkeits-Vorbereitung

Allgemeine Beweglichkeit

- Fange nie das Warmlaufen direkt an. Jogging und Fun-Aktivitäten machen das Herz wach und bringen das Blut in Bewegung.
- Allgemeines Beweglichkeits-Aufwärmen fängt mit Basis-Übungen an, macht die Muskeln beweglicher und erhöht die Beweglichkeit.

Transit-Mobilität

- In der nächsten Phase beim Warmlaufen soll das Niveau der Intensivität erhöht werden. Dies fokussiert auf mehr Transit-Mobilität und verlangt vom Spieler die Bewegung über eine bestimmte Strecke.
- Benutze zu diesem Zeitpunkt dynamische, nicht statische, Dehnübungen wie hier gezeigt.

Geschicklichkeits-Vorbereitung

- Spieler können allein oder in kleine Gruppen Übungen zur Geschicklichkeit, wie hier verlangt, absolvieren.

Beispiel-Dehnübungen für die Transit-Mobilität Phase

A

B

C

Beispiel-Dehnübungen (weiter)

D

E

Abkühlen

Während des Trainings geht der Körper durch eine Anzahl von Stress-Prozessen. Muskelfasern, Sehnen und Gelenkknorpel nehmen Schaden und Abfall-Produkte bauen sich im Körper auf. Effektives Abkühlen hilft dem Spieler sich von dem gerade beendeten Training zu regenerieren.

PUNKTE FÜR TRAINER

Die Bestandteile für ein effektives Abkühlen sind:
1. Vorsichtige Übungen, 2. Dehnung, 3. „Auffüllen“

Abkühl-Routinen

- 10 bis 15 Minuten vorsichtige Übungen. Stelle sicher, dass diese Übungen den im Training gemachten Übungen ähnlich sind. Zum Beispiel, wenn das Training viel Laufarbeit beinhaltet, so soll die Abkühlung mit Jogging oder Gehen stattfinden.
- Um die Versorgung mit Sauerstoff zu sichern helfen Atemübungen.
- Danach folgt etwa 15 bis 20 Minuten statisches Dehnen (wie hier gezeigt). Dynamisches Dehnen erfolgt nicht zu diesem Zeitpunkt.
- „Auffüllen“ erfolgt mit Getränken und Essen. Trinke Wasser oder Sport-Getränke und esse leicht verdauliches Essen (z.B. Obst) so schnell wie möglich nach dem Training.

Konditionstraining

Rugby ist ein hoch intensiver Mannschafts-Sport für die Dauer von bis zu 80 Minuten. Spieler müssen schnell, stark, beweglich, ausweichend und kraftvoll sein. Gleichzeitig müssen Spieler über genügend Ausdauer verfügen um ein ganzes Spiel über diese Leistung bringen zu können.

Es ist unerlässlich, dass Personen, die mit der Erstellung von Trainings-Programmen beschäftigt sind, die Hauptkomponenten von Fitness und die physischen Ansprüche im Rugby verstehen. Fitness macht einen Spieler besser und weniger verletzungsanfällig. Die Gefahr verletzt zu werden ist am Anfang einer Saison größer und ein Hauptgrund ist die fehlende Vorbereitung.

Was ist Fitness?

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, einfache und komplizierte Bewegungen in hoher Geschwindigkeit zu koordinieren.
Kraft ist die maximale Stärke, die eine Person durch einen Muskel oder Muskel-Gruppe gegen einen externen Widerstand leisten kann.
Ausdauer misst die Fähigkeit des Körpers, eine bestimmte Arbeitsrate über die Zeit beizubehalten.
Flexibilität ist eine Reihe von Bewegungen in einem oder über mehrere Gelenke.
Leistung = Schnelligkeit x Kraft.

Jeder Sport bestimmt durch seine Art und Weise die Wichtigkeit der verschiedenen Fitness-Komponenten. Im Rugby gilt das auch für die unterschiedlichen Positionen auf dem Feld. Alle Positionen benötigen einen Anteil von jeder Fitness-Komponente, aber die Wichtigkeit jeder Komponente ist abhängig von der Position des Spielers.

Trainings-Prinzipien

- **Individualität**. Spieler reagieren unterschiedlich auf denselben Stimulus. Die Hauptgründe sind genetisch bedingt und hängen vom originären Fitness-Niveau und der Reife der Spieler ab.
- **Anpassung**. Jedes Training führt zu Veränderungen, die einen Spieler effektiver machen.
- **Überlastung**. Um Fitness zu verbessern, muss der Spieler fortlaufend sein Training verstärken.
- **Arbeit / Spiel** vs. **Ruhe / Regeneration.** Auch wenn es wichtig ist die Trainingsbelastung zu verstärken, ist Ruhe und Regeneration gleichsam wichtig. Für mehr Information siehe Ruhe und Regeneration auf Seite 17.

Denk an das folgende Prinzip:
Wiederholung, Intensiität, Zeit, Art, Freude

Genauigkeit. Fitness ist speziell und das Training eines Spielers muss in Relation zu den Anforderungen des Spiels stehen.
Abtrainieren. Längere Zeit ohne Training wird begleitet von einem Abbau der Fitness. Deswegen ist ein Aufbau-Programm vor der Rückkehr der Spieler ins Training/Spiel durchzuführen.

Analyse des Bedarfs

Wenn möglich, nutze zur Entwicklung und Durchführung der Programme einen registrierten oder akkreditierten Konditions-Trainer. Wichtig zu bedenken:

1. Erkenne den speziellen Bedarf der Position des Spielers.
2. Stelle die jetzige Kondition des Spielers durch Standard-Tests fest und prüfe eine evt. Verletzungs-Geschichte nach.
3. Identifiziere spezielle Trainings-, Rehabilitierungs- und Vorbeugungs-Programme für den Spieler.
4. Entwerfe und implementiere ein Trainings-Programm für diesen Bedarf.
5. Teste und überarbeite die Programme regelmäßig.
6. Überwache und werte die Programme aus.
7. Überarbeite die Trainings-Programme um neue Ziele zu setzen.

Design für ein Fitness-Programm

Ein Fitness-Programm zu planen verlangt eine Anzahl von Faktoren wie: Alter, Trainingserfahrung, kurzfristige und langfristige Ziele, zugängliche Trainingsplätze und Ressourcen. Eine andere wichtige Überlegung ist die Rugby-Saison. Zeitliche Abstimmung und Länge der Saison unterscheiden sich dramatisch in der Welt. Training wird immer rund um vier unterschiedliche Phasen geplant.

Phase	Ausserhalb der Saison	Vor der Saison	Während der Saison	Übergangszeit
Aktivität	Allgemeine Vorbereitung	Spezifische Vorbereitung	Erhaltungs-training	Erholung / aktive Ruhe
Süd-Hemisphäre	Nov-Jan	Feb-Mär	April-Juli	Aug-Okt
Nord-Hemisphäre	Mai-Jun	Jul-Aug	Sep-April	Mai

Die Monate in der Tabelle sind nur ungefähre Angaben und können von Verband zu Verband variieren.

Allgemeine Trainings-Tips

- Stelle ein komplettes Warmlaufen (benutze dynamische Dehnübungen) und Abkühlen (benutze statische Dehnübungen) für alle Trainingseinheiten sicher. (Siehe Seite 9-10)
- Ernährung und Flüssigkeits-Haushalt sind bei der Zusammenstellung von einem Konditionsprogramm genau so wichtig zu beachten . (sehe Seite 16-17)
- Wenn möglich soll ein registrierter oder akkreditierter Konditionstrainer genutzt werden.
- Erinnere dich an die Prinzipien und fordere dich selbst die Phasen zu durchlaufen. Zu viel Training in zu kurzer Zeit kann schnell zu Verletzungen führen.
- Versuche mit anderen Spielern (auch eines höheren Niveaus oder in Gruppen) mit gleichen Programmen zu trainieren.
- Versuche die Trainingseinheit interessant und variantenreich zu gestalten.

Trainings-Ideen für unterschiedliche Fitness-Komponenten

Es gibt zwei Arten von Ausdauer-Training.

Aerobe (mit Sauerstoff) Ausdauer fördert die allgemeine Gesundheit. Es gibt eine Anzahl von Methoden vom traditionellen Laufen bis zu Aktivitäten wie Rudern, Schwimmen und Fahrradfahren. Jede Aktivität die die Herz-Frequenz bis auf 60-80% des Maximum (berechne 220 Schläge pro Minute minus Alter) für eine konstante Periode (35 bis 45 Minuten) erhöht, baut die aerobe Ausdauer auf. Diese Basis erlaubt Spielern andere Komponenten von Fitness zu entwickeln. Es gibt drei Typen von aerobem Training:

- Konstantes und stabiles Niveau, u.a. Bewegung mit konstanter Geschwindigkeit für mindestens 30 Minuten (Laufen ist bestens für Rugby geeignet)
- Fartlek - dieser Ausdruck stammt aus Schweden und bedeutet „Geschwindigkeits-Spiel“. Die Geschwindigkeit wird während eines Fartlek-Trainings variiert zwischen Sprints und langsamen Jogging. Fartlek ist mehr auf das Spiel bezogen und hat wahrscheinlich einen eher größeren Effekt auf die Spielleistung.
- Intervall-Training beinhaltet eine Serie von Läufen über eine ausgewählte Distanz mit einer bestimmten Erholungszeit. Diese Übung wird mit aktiver Erholung (Gehen oder Jogging) noch mehr effektiver.

Allgemeiner Rat für aerobes Training: Starte mit gleichmäßigen Übungen, geh dann über zum Fartlek-Training und am Ende zum Intervall-Training. Einfach gesagt, je näher die Saison, desto kürzer die Distanzen und desto höher die Geschwindigkeit.

Anaerobe Ausdauer (ohne Sauerstoff) ist in jeder intensiven Übung wichtig, da sie hohe Anforderungen an die Energiebereitstellung stellt. Dieser Art von Ausdauer symbolisiert ebenfalls bestens die Natur des Rugbyspiels: Variabilität, Intensität und Zeitspanne der Aktivität. Der beste Weg die anaerobe Ausdauer zu steigern ist der Einsatz von Intervall-Training und sind spielähnliche Übungseinheiten: Kurz-Sprints, Staffel und anaerobe Spiele. Achte darauf, dass die Herzfrequenz für 20-30 Sekunden bei 80-100% liegt. Das Verhältnis zwischen Pause und Aktivität soll 4:1 sein.

Allgemeines Training kombiniert Kraft, aerobe und anaerobe Ausdauer und erlaubt dem Körper sich auf das Spiel vorzubereiten. Beispiele sind Muskelkraft- und Kraft-Ausdauer-Training (mit Aktivitäten wie Rudern, Laufen, Drücken, Ziehen und Heben). Die Zeit und Intensität sollen auf die individuellen Trainingsbedürfnisse angepasst werden. Allgemein gilt: Trainingseinheiten sollen inklusive Pause nicht länger als 45 Minuten dauern.

Flexibilität ist für alle Sportarten eine wichtige Fitnessanforderung. Fehlende Flexibilität kann zu schlechter Technik und Verletzungen führen. Generell brauchen Rugby-Spieler in den Knöcheln, der Hüfte, den Schultern, dem unteren Rücken und den Oberschenkeln gute Flexibilität.

Flexibilitäts-Training kann generell in zwei Arten aufgeteilt werden.

Die traditionelle Art zu dehnen beinhaltet das statische Strecken des Muskels für eine bestimmte Zeit. Statisches Flexibilitäts-Training soll als spezielles Training oder nach dem Training gemacht werden. Beweise zeigen, dass statisches Dehnen vor dem Spiel oder Training kontraproduktiv wirken kann.

Dynamische Bewegungen ahmen die Abläufe des Spiels nach. Allgemein gilt: Beginne mit kleinen, niedrig belastenden Bewegungen und erhöhe die Geschwindigkeit und Bewegung während der Körper sich aufwärmt.

Dynamische Dehnübungen sind als Vorbereitung des Körpers sehr effektiv und sollen während des Warmlaufens benutzt werden.

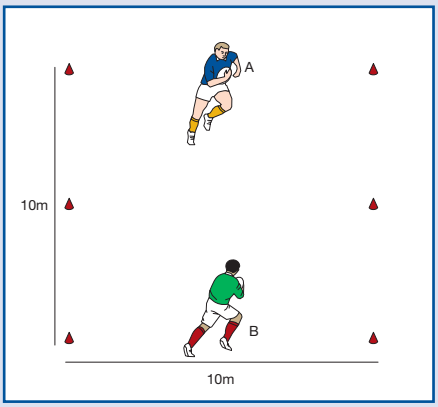
Dehnen kann nur stattfinden, nachdem der Körper warm ist. Übungen mit niedriger Intensivität sollen zur Erhöhung von Körpertemperatur und Herzfrequenz benutzt werden. Nur danach kann Dehnen stattfinden.

Schnelligkeits- und Agilitäts-Training beinhaltet die Verbesserung der Möglichkeit zur Beschleunigung, zum Laufen auf Top-Niveau und der Richtungsänderung mit Nutzung des Körper-Gewichts. Schnelligkeits-Entwicklung involviert Kraft-Training, Rumpfkräftigung und Plyometrie.

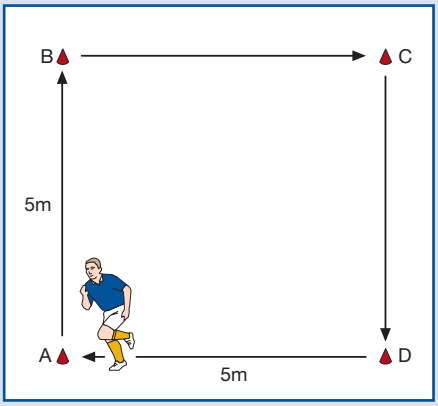
Ideen für die Verbesserung der Geschwindigkeit

- Arbeite an der Lauftechnik und konzentriere Dich auf:
  - Beingeschwindigkeit, Rhythmus, Knie-Arbeit und -Höhe, Erholung für die Beine
  - Arm-Aktionen, vermeide Rotationen
  - Arbeite über 10-30 Meter und baue dies beim Warmlaufen ein oder mache spezielle Geschwindigkeits-Übungen. Beispiele für Übungen sind: Anfersen, Sprünge, Arm-Schwünge und hohe Kniee.
- Laufen mit Widerstand wie Fallschirm, Tragegurt, Gewichtsschlitten oder einfach bergauf laufen. Es ist sicherzustellen, dass nur leichte bis mittlere Widerstände benutzt werden und die Distanz kurz gehalten wird, ca. 20 Meter. Strebe 6 Wiederholungen mit 2 Minuten Erholung an.
- Die hauptsächliche Aufgabe von „Über-Beschleunigung“ ist es die Muskeln an schnelle Bewegungen zu gewöhnen. Das kann erreicht werden, indem man mit einem Tragegurt gezogen wird oder leichte Neigungen hinunter läuft.
- Hügel-Sprints. Arbeit mit unterschiedlichen Graden von Steigungen entwickelt Beinkraft und gibt explosive Schnelligkeit. Arbeite über kurze Distanzen: 10, 20, 30 Meter und strebe nach 4 Widerholungen mit 3 Minuten Erholung. Ruhe für 5 Minuten aus und ändere die Distanz.
- Schnelligkeits-Ausdauer. Wenn eine Basis für Schnelligkeit aufgebaut ist, dann kann eine hohe Geschwindigkeit über längere Strecken beibehalten werden. Schnelligkeits-Übungen bestehen normalerweise aus Läufen unter 50 Meter. Schnelligkeits-Ausdauer-Läufe bestehen aus 100-200 Meter Sprints. Strebe am Anfang nach hoher Qualität über kürzere Distanzen mit langen Erholungsphasen. Wenn Spieler sich entwickeln reduziere die Erholungsphasen und verlängere die Distanz.
- Agilität bedeutet sein Körpergewicht während Richtungsänderungen zu managen. Das kann durch spielähnliche Bewegungs-Übungen erreicht werden. Einfache Übungen beinhalten:
  - individuelle Bewegungs-Übungen
  - Leiter- und Mini-Hürden-Übungen
  - Paar-Übungen mit Reaktion und Entscheidungsfindung
  - Strebe nach 5 mal 10 Sekunden mit 45 Sekunden Erholung

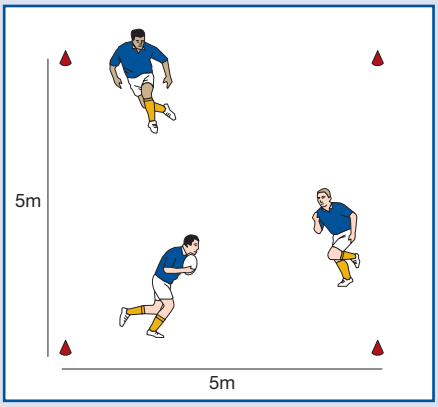
Übungs-Beispiele



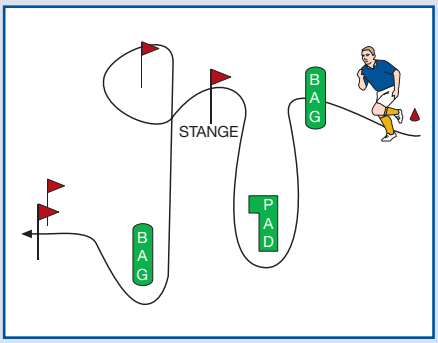
Sei mein Spiegel
A bewegt sich seitwärts, nach vorne oder nach hinten. B ahmt dies nach.



Bewegungs-Raster
Bewege dich:
Von A nach B vorwärts
Von B nach C seitwärts
Von C nach D rückwärts
Von D nach A vorwärts



Berühre die Hütchen
In Gruppen mit drei oder vier Spielern, die Spieler passen zueinander und nach jedem Pass müssen sie 1,2,oder 3 Hütchen (Wahl der Trainer) berühren und dann wieder ins Spiel eintreten.



Zur Seite springen
Ordne irgendwelche Sachen als Slalombahn an. Forme die Bahn so, dass Spieler vorwärts, rückwärts und seitlich rennen müssen.

Kraft und **Leistung** gehören untrennbar zusammen. Kraft ist die maximale Arbeit, die eine Muskel-Gruppe während eine speziellen Bewegung aushalten kann. Leistung beinhaltet die Zeit, die gebraucht wird, während die Kraft zum Einsatz kommt: Leistung = Schnelligkeit x Kraft. Kraft und spezielle Leistung sind notwendig für schnelles Laufen, härteres Drücken, höheres Springen, auf den Füßen bleiben, usw. Kraft zu trainieren ist ein wichtiger Teil von Rugby Ready, weil es erlaubt Muskeln intensiver zu trainieren und das Verletzungs-Risiko verringert. Die effektivste Methode die Kraft zu verbessern ist Widerstands-Training, wobei Körper-Gewicht oder Gewichte benutzt werden um Muskel-Bewegungen zu belasten.

Ein vernünftiges Vorgehen könnte sein:

- Körper-Gewicht-Übungen wie:

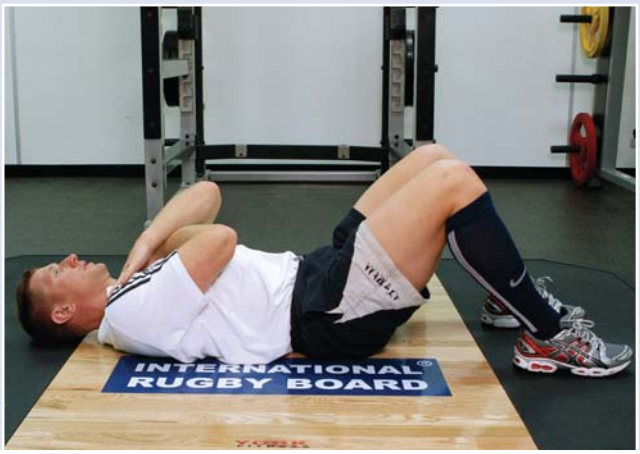
Bank

Bein heben

Senken

Liege-Stütze

Bauchmuskelübungen



- Übungen mit fixierten Gewichten helfen mit spieltypischen Bewegungen bekannt zu werden.
- Übungen mit freien Gewichten erlauben es, Bewegungen die im Sport gebraucht werden, nachzumachen. Dies ist die bevorzugte Methode in vielen Sportarten Kraft zu trainieren. Sie soll unter qualifizierter Anweisung durchgeführt und überwacht werden.

Ausschlussklausel für Haftung

Jeder der beabsichtigt ein physisches Konditionsprogramm durchzuführen, soll sich zuerst medizinische Beratung von einer registrierten medizinischen Fachkraft zukommen lassen. Die Informationen und Richtlinien zur Rugby-Geschicklichkeit und das zugehörende physische Training soll nur in Zusammenarbeit und nach Rücksprache mit geeigneten qualifizierten Trainern und Schiedsrichtern benutzt werden.

Ratschläge vor dem Krafttraining

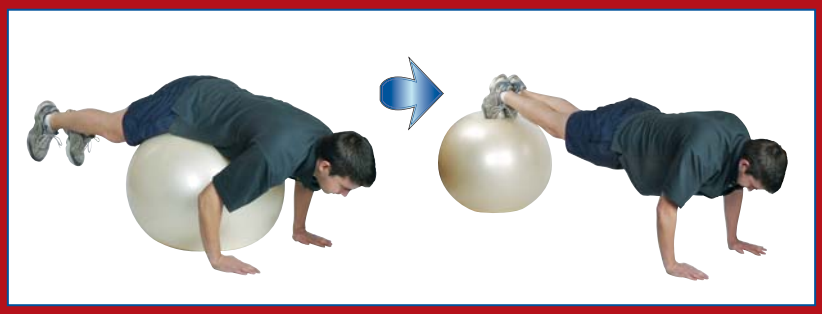
- Sporadische Besuche im Fitnessstudio verbessern nicht das Kraft-Niveau. Es ist besser ein unter Aufsicht durchgeführtes, geplantes und persönliches Programm zu absolvieren.
- Kraft- und Konditions-Trainer sind verantwortlich für die Sicherheit von Krafttrainingsraum, Umfeld und Ausrüstung, für regelmäßige Säuberung und Unterhalt.
- Spieler sollen immer unter Aufsicht und zu zweit oder dritt trainieren – neue Spieler trainieren idealerweise mit erfahrenen Spielern zusammen.
- Spieler, die nicht gerade trainieren, sollen beobachten und tragen dabei zu extra Sicherheit bei. Beispiel: Wenn eine Langhantel bein Bankdrücken benutzt wird soll der Beobachter hinter dem Kopf der hebenden Person stehen und soll die Stange von den Haken heben, führen und unterstützen bis der Heber die Kontrolle hat. Das Umgekehrte soll durchgeführt werden wenn die Übung zu Ende ist oder der Heber zu müde ist und nicht weiter heben kann.

Rumpfkräftigung

Eine starke und stabile Basis sorgt für bessere und weniger verletzungsanfällige Spieler. Besonders hilft dies bei Kraftaspekten des Spiels sowie bei Sprints, Halten und Gedrängen. Um Spieler damit zu helfen gibt es eine große Auswahl von Ausrüstung: Medizin-Bälle, Gymnastik-Bälle, Wackelbrett usw.

Beispiele von Übungen:

1. 1. Körpergewicht Übungen wie auf Seite 14.
2. Arbeite mit dem Gymnastik-Ball wie hier gezeigt.



3. Spielähnliche Übungen wie werfen von Rugbybällen oder Medizinbällen während der Spieler auf einem Gymnastik-Ball kniet.

Langsam voran gehen und nur steigern wenn 3 mal 10 Wiederholungen gemacht wurden. Versuche bei jedem Training diese Basisübungen einzubauen.

Lebensstil

Dein Training wurde entwickelt um dich physisch, mental und technisch auf das Spiel vorzubereiten. Wenn Du nicht gesund bist, ist es für Dich nicht möglich Deine beste Leistung in Training und Spiel zu zeigen. Versuche deshalb deinen Körper durch geeignetes Training, entsprechender Ernährung, Stressmanagement und Erholung gesund zu erhalten. Dies hilft Verletzungen und Krankheiten vorzubeugen.

An Prävention denken

Den meisten Sportverletzungen kann vorgebeugt werden. Es obliegt jedem Spieler innerhalb des Regelwerkes zu spielen, die angemessene Ausrüstung (Kleider, Schuhe und übrige Ausrüstung) zu tragen und die optimale physische und mentale Vorbereitung sicherzustellen.

Grund-Hygiene

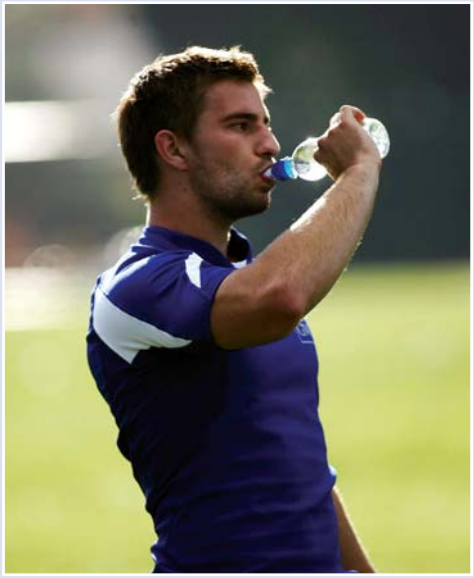
Hygiene ist die Grundvoraussetzung um einen aktiven Lebensstil beizubehalten, besonders wenn man in einer Mannschaft aktiv ist. Als Daumenregel gilt: Hände waschen mindestens fünf Mal pro Tag. Persönliche Ausrüstung wie Wasserflaschen und Zahnschutz sollten regelmäßig sterilisiert werden.

Teile eine Trinkflasche niemals mit anderen Spielern und drücke Wasser in deinen Mund, statt die Trinkflasche mit den Lippen zu berühren.

Ernährung

Gute Ernährung ist der Schlüsselfaktor für eine optimale Leistung. Jeder ernsthaft trainierende Spieler muss auf seine Ernährung achten. Um genügend Energie für Training und Wettkampf zur Verfügung zu haben benötigen Spieler ganz generell eine Diät aus Kohlehydraten. Solch eine Diät verhindert eine chronische Entleerung der Energie-Depots. Ein Diät die aus Kohlehydraten (Flakes, Brot, Kartoffeln, Pasta, Reis usw.), moderater Eiweißzufuhr und niedrigem Fettanteil besteht ist dazu bestens geeignet.

Ruhe, Erholung und Regeneration



Ruhe und Erholung sind sehr wichtige Faktoren innerhalb von Training und Wettkampf. Regeneration ist die Art und Weise, Erholung schneller und besser zu gestalten. Vier Schlüsselkomponenten sind bei der Planung zu berücksichtigen.
1. Ruhe, 2. Ernährung, 3. Körperliche Erholung, 4. Mentale Erholung

Ruhe

Ruhen kann man in zwei Kategorien unterteilen:
- Passive Ruhe, wie schlafen, visualisieren oder Musik hören.
- Aktive Ruhe, wie leichte Gymnastik (spazieren, Jogging, Fahrrad fahren, schwimmen) bei weniger als 65% Belastung oder z.B. Cross-Training.

Eine Einheit leichter Gymnastik nach einem harten Wettkampftag hilft den Erholungsprozeß zu beschleunigen und verbessert die Chance am nächsten Tag wieder wettkampfbereit zu sein.

Ernährung und Flüssigkeitshaushalt

- Energiedepots werden durch ausgewogene Mahlzeiten wieder ausgeglichen. Eiweiß und Kohlehydrate sollten Bestandteil der Mahlzeiten sein, ebenso wie lange Pausen zwischen den Mahlzeiten besser vermieden werden.
- Beachte, dass Feind Nr. 1 jedes Athleten die Dehydrierung ist. Du kannst dies verhindern, indem Du- Flüssigkeit bereits 2 Stunden vor Spielbeginn aufnimmst
  - in dieser Zeit etwa 1.000 ml trinkst, die Hälfte davon in den letzten 15 Minuten vor Spielbeginn
  - während des Spiels alle 15 Minuten* 100-150 ml trinkst
  - nach dem Spiel 1.500 ml für jedes Kg Gewicht trinkst, welches Du im Spiel verloren hast. Kaffee, Tee oder alkoholische Getränke zählen dabei nicht.

Körperliche und mentale Erholung

- Um Entspannung und Erholung zu verbessern und den Blutfluß zu erhöhen können Hydrotherapie wie Whirlpool, Bad und Sauna benutzt werden.
- Nehme eine Massage.
- Beginne mit einer täglichen Dehnroutine zur Verbesserung der Flexibilität.
- Kalte und warme Duschgänge stimulieren den Blutfluß und das zentrale Nervensystem.
- Gönne Dir viel Schlaf. Um die Trainingslast zu verkraften und die Spielperformance zu verbessern braucht ein Spieler mindestens 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Jede Stunde vor Mitternacht hat dabei die doppelte Qualität im Vergleich mit den Stunden nach Mitternacht. Powerschlaf bis, aber nicht länger als, 20 Minuten hilft das Energiesystem neu aufzuladen und erlaubt eine Erholung.

Alkohol

Training und Spielleistung werden von Alkohol vielfältig beeinträchtigt:
- Verringerte Produktion von Muskelstärke
- Abnehmende Muskelkraft und Kraftnutzung
- Veränderung der Möglichkeiten des Körpers Nahrung zu transportieren, lagern, aktivieren und benutzen
- Austrocknung auch noch lange nachdem Alkohol getrunken worden ist – Austrocknen verschlechtert Effizienz
- Erhöhter Stoffwechsel durch erhöhte Frequenz und Sauerstoffverbrauch
- Alkohol schadet bei der Heilung von Verletzungen und senkt die Möglichkeit der Selbstheilung von kleinen Muskelrissen.
- Alkohol schadet der Funktion des zentralen Nervensystems sowie der Koordination und Exaktheit.

* Mittelwert der Flüssigkeitsaufnahme von einem 70 Kg schweren Rugbyspieler

Stabilität & Körperhaltung

Balance und Stabilität sind Schlüsselfaktoren bei der Umsetzung von Kraft. Die Schlüsselprinzipien zu verstehen kann im Ergebnis zu einem sicheren Spiel führen.

PUNKTE FÜR TRAINER

Breite Basis

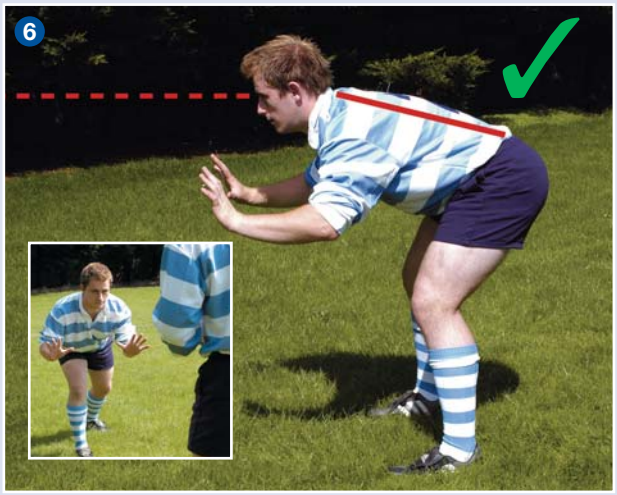
- Je größer die Basis ausfällt, desto größere Stabilität – halte die Füße weit auseinander. Schlechte Praxis ✗ 1 gute Praxis ✓ 2
- Je größer der Kontakt mit dem Boden (Haftung), desto größer die Stabilität – halte die Füße auf dem Boden und benutze kleine, schnelle Schritte um Stabilität und Balance zu halten.

Niedriger Schwerpunkt

- Gebeugte Knie senken den Schwerpunkt und geben bessere Stabilität 3
- Sich gegen eine ankommende Kraft (Kontakt) zu lehnen gibt mehr Stabilität 4

Körperhaltung

- Korrekte Körperhaltung im Kontakt umfaßt: schlechte Praxis ✗ 5 gute Praxis ✓ 6
  - Gerade nach vorne schauen
  - Kinn entfernt von der Brust
  - Gerader Rücken



SCHIEDSRICHTER TIPPS

- Achte besonders auf Aktionen die in der Luft befindliche Spieler destabilisieren können. Beispiele sind: In der Gasse, Wiederbeginn des Spiels und gefangener Ball von einem Kick.
- Achte auf Spieler die gefährliche Positionen einnehmen oder andere Spieler beim offenen Gedränge, Paket und Tackle in solche Positionen bringen.

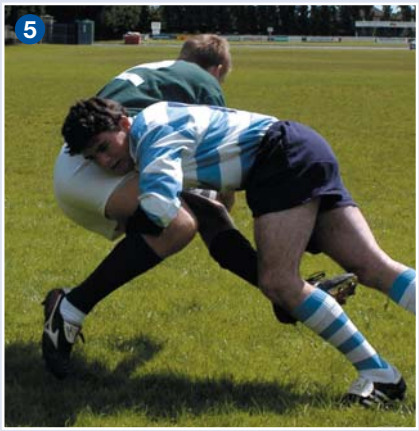
Tackle

Die Fähigkeit einen Gegenspieler zu tacklen und ein Tackle anzunehmen ist für die Entwicklung eines sicheren Spiels kritisch. Gute Technik mit angemessenen Übungsmöglichkeiten ist ein Schlüsselfaktor bei der Entwicklung von geeignetem Selbstvertrauen.

PUNKTE FÜR TRAINER

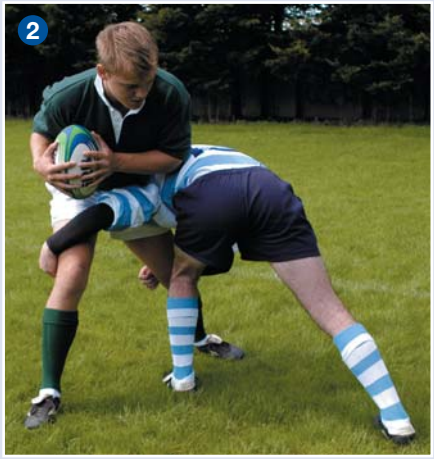
Tackelnde Spieler

- Positioniere Dich an der Innenseite des Ballträgers. Bei Annäherung halte den Ballträger an der Außenseite. 1
- Gehe in ein Tackle mit einer niedrigen Körperposition. 2
- Halte die Augen offen, positioniere den Kopf hinter oder auf einer Seite des Ballträgers. 3
- Gehe in den Kontakt mit der Schulter auf dem Oberschenkel des Ballträgers. 4
- Halte das Kinn fern von der Brust und halte den Rücken gerade.
- Drücke die Arme fest und arbeite weiter mit den Beinen. 5
- Drehe Dich um oben zu sein und komme schnell wieder auf die Füße. 6



Ballträger

- Mit einer breiten Basis und gebeugten Knien wird ein starker Kontaktwiderstand geleistet. 1
- Schütze den Ball - nutze beide Hände und halte den Ball vom Gegner weg. 1
- Im Tackle, drehe Dich in Richtung Gegner. 2
- Kontrolliere deine Fallbewegung (Knie – Hüfte - Schulter) und halte die Ellenbogen fest am Körper. 3
- Spiele den Ball unmittelbar oder lege ihn ab. 4



SCHIEDSRICHTER TIPPS

Kontrolliere:

- Der Tackler lässt den getackelten Spieler sofort los.
- Der getackelte Spieler, spielt oder legt den Ball unmittelbar ab.
- Beide Spieler bewegen sich weg und müssen aufstehen bevor sie versuchen den Ball wieder zu spielen.
- Dazu kommende Spieler müssen von der richtigen Seite kommen.

Achte auf:

- Spieler die Gegner angreifen oder behindern, aber nicht in Ballnähe sind.
- Gefährlichen Halten (aus Sicht des Schiedsrichters)
- Erinnere Dich an die Möglichkeit das Spiel anzuhalten wenn der Ball nicht spielbar ist.

Den Ball in die Kontaktsituation bringen

Kontakt ist unvermeidlich im Rugby. Die richtige Technik sichert den Ballbesitz und minimiert das Verletzungsrisiko.

PUNKTE FÜR TRAINER

Den Ball in die Kontaktsituation bringen

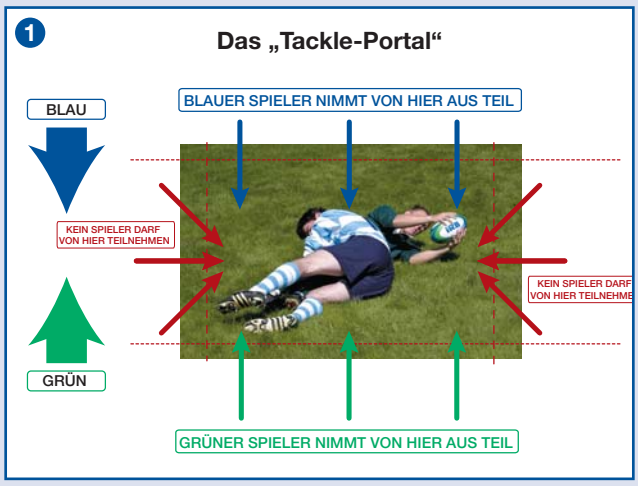
- Ziele auf den freien Raum, nicht auf den Körper des Gegenspielers.. 1
- Halte das Kinn von der Brust weg und die Augen offen. 2
- Nimm den letzten Schritt mit großer Kraft. 2
- Nimm eine gebeugte Körperposition ein und sei bereit nach oben zu gehen. 2
- Halte Deinen Körper zwischen Gegner und Ball. 3
- Halte deine Wirbelsäule parallel zum Boden und in einer Linie mit der Bewegungsrichtung. 3

Zu Boden gehen

- Vermeide es die Arme als Schutz beim Hinfallen zu benutzen – versuche auf dem Rücken zu landen. 1
- Körper vor dem Ball – laß den Ball nicht im Eiltempo los. 2
- Schaue die ganze Zeit nach Unterstützung und versuche den Ball zu spielen. 3
- Versuche mit Deinem Rücken in Richtung Gegner zu landen. 4
- Spiele den Ball unmittelbar oder lege ihn ab. 5

Dazu kommende Spieler

- Alle dazu kommenden Spieler müssen die Tacklezone durch das „Tackle-Portal“ betreten. 1
- Nur auf den Füßen stehende Spieler dürfen um den Ball konkurrieren. 2
- Wenn Gegner aus dem Weg geräumt werden: 3 4
  - Kinn von der Brust weg, Kopf hoch, Hände frei
  - Fokussieren des Gegners
  - Halte die Wirbelsäule in einer Linie mit deiner Bewegungsrichtung
  - Immer von unten nach oben
  - Gehe in den Kontakt mit den Schultern, nicht mit dem Kopf
  - Schließe die Arme um den Gegner
  - Drücke den Spieler weg und mache den Ball spielbar



Der Gedränge

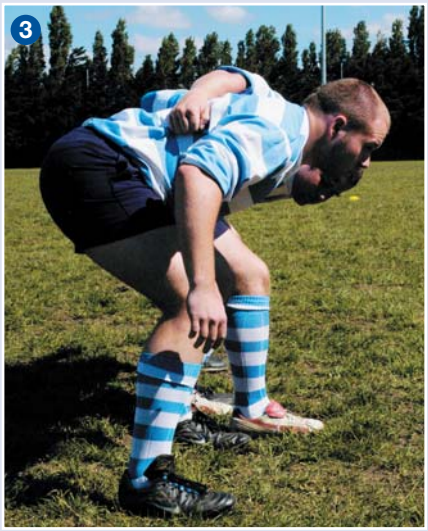
Die Kraft die sich in einem Gedränge entwickelt verlangt es aus Gründen der Sicherheit zwingend, dass Spieler die richtige Technik für ihre jeweilige Position besitzen.

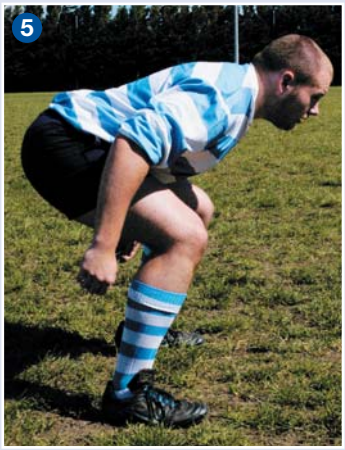
PUNKTE FÜR TRAINER

Körperhaltung

Zu Beginn ist es notwendig, die unterschiedlichen Anforderungen an den Körper für die verschiedenen Positionen im Gedränge zu verstehen.

- Behalte eine stabile Basis, sei dabei mit den Füßen ungefähr eine Schulterbreite weit auseinander.
  Schlechte Praxis ✗ 1 Gute Praxis ✓ 2
- Gebeugte Knie und Hüfte. 5
- Halte Kopf und Schulter immer über Hüfthöhe. 3
- Stelle sicher, dass die Füße, Hüften und Schultern im Quadrat und flach sind. 2 4
- Halte den Rücken gerade und mit der Wirbelsäule in einer Linie mit der Bewegungsrichtung. 5





- Halte das Kinn von der Brust weg und schaue „durch die Augenbrauen“. 2 5
- Verbleibe stabil und bequem in einer gebeugten Position. 5

Vor dem Zusammengehen

Es ist sehr wichtig, dass vor dem Zusammengehen kein Vorwärtsdruck an die erste Reihe gegeben wird.

- Nimm die richtige Körperhaltung für Deine Position ein.
- Binde Dich fest und behalte die Bindung durchgängig bei. 1 2
- Körpergewicht auf den Vorderfüßen. 3
  - Falsch: ✗ Grün.
  - Richtig: ✓ Blau.
- Stelle sicher, dass die Erstereihe-Stürmer nahe genug sind um die Schulter ihrer Gegenüber erreichen zu können. ✗ 3 Wenn dies nicht möglich ist, sind sie zu weit auseinander.
- Bereite das Zusammengehen vor. Stelle sicher, dass Fussposition und Bindung korrekt sind. 1 2 3
- Solltest Du nicht bereit sein rufe dem Schiedsrichter zu: „Nicht bereit !“
- Erste Reihe: Fokussiere Deinen Zielbereich 4
- Gehe nicht zu früh zusammen.

SCHIEDSRICHTER TIPPS

Vor dem Spiel:

- Rede mit beiden Sturmreihen und den Gedrängehalbs. Erkläre den Ablauf beim Zusammengehen.
- Die Regel verlangt für die erste Reihe trainierte und erfahrene Spieler. Die Anzahl der dafür trainierten Spieler in einer Mannschaft ist von der Anzahl der Spieler auf dem Spielberichts-Bogen abhängig.

Kontrolliere:

- Acht Spieler pro Mannschaft formieren das Gedränge bei 15 Spielern in jeder Mannschaft.
- Die Anzahl von Spielern im Gedränge beider Mannschaften ist beim U-19- und Jugend-Rugby immer identisch.
- Alle Spieler müssen regelkonform gebunden sein.
- Erstereihestürmer sind mit dem Hakler regelkonform gebunden.
- Der Abstand zwischen den beiden Sturmreihen ist korrekt.
- Köpfe und Schultern sind höher als Hüfthöhe.
- Alle Stürmer bleiben gebunden bis das Gedränge zu Ende ist.
- Sei sicher, dass Du die vier richtigen Kommandos benutzt: „Beugen – Anfassen – Warten – Binden“.

Der Zusammengehen des Gedränges.

Richtiges Timing, Bindung und Körperhaltung sind die Schlüsselfaktoren für umkämpfte und sichere Gedränge. Die Verbesserung der Technik verläuft besser, wenn das Gedrängetraining von einem 1 2 auf zwei 3 auf drei 4 5 bis auf 8 6 7 Spieler gesteigert wird. Hilfreich ist auch die Unterweisung durch einen Schiedsrichter.

- Die erste Reihe soll sich in dem Zwischenraum positionieren, nicht aber direkt dem Gegner gegenüber (Kopf gegen Kopf).
- Gehe erst zusammen nach der Ansage des Schiedsrichters „Beugen, Anfassen, Warten“ und nur nach dem „Binden“ (Dies ist kein Befehl, sondern eine Hinweis für die Stürmer).
- Der linke Außenstürmer bindet mit seinem Arm am Trikot des gegnerischen rechten Außenstürmers.
- Der rechte Außenstürmer bindet mit seinem Arm am Trikot des gegnerischen linken Außenstürmers.
- Erste-Reihe-Stürmer dürfen nicht nach unten ziehen.
- Kein Spieler, außer den Erste-Reihe-Stürmern , darf an einem Gegner binden.
- Alle Spieler müssen fest und regelkonform gebunden sein bis das Gedränge zu Ende ist.

Die Gasse

Das Ziel einer Gasse ist, mittels eines Einwurfes zwischen zwei Reihen von Spielern auf eine schnelle, sichere und gerechte Weise das Spiel neu zu starten nachdem der Ball ins Seitenaus gegangen ist.

PUNKTE FÜR TRAINER

Springende Spieler

- Anfangsposition
  - Brust aufrecht und Hände bereithalten 1 2
  - Knie gebeugt 3 4
- Nutze beide Füße zum Hochspringen 5 6

Springende Spieler (weiter)

- Bewege Dich dynamisch zu einer Position von der Du einfach unterstützt werden kannst. 7
- Behalte eine gestreckte Körperhaltung (Körperspannung wird mit Hilfe zusammengedrückter Pobacken erhalten) um sicherzustellen, dass Du und Deine Mitspieler die Kontrolle behalten können. 8
- Während die Arme ausgestreckt werden, fokussiere den Ball durch die Hände. 8
- Unterstütze eine sichere Landung durch gute Kommunikation mit den Mitspielern. 9
- Lande auf beiden Füßen und mit gebeugten Knien. 10

SCHIEDSRICHTER TIPPS

Kontrolliere:

- Springende Spieler müssen regelkonform unterstützt werden (Hochgesprungene Spieler dürfen nicht losgelassen werden).

Achte auf:

- Spieler die sich auf dem Gegner abstützen
- Spieler die einen Gegner festhalten oder schubsen
- Spieler die einen Gegner angreifen

Unterstützende Spieler

- Folge dem springenden Spieler in die Lücke
- Breite Basis – Füße in Schulterbreite 1
- Nimm eine gehockte Position ein, geraden Rücken und Brust mit gebeugten Knien. 2 3 4 5
  HINWEIS: Eine gute Art diese Fähigkeit zu lehren und Spieler zu verbessern folgt diesem Ablauf: Nur unterstützende Spieler, unterstützende Spieler mit Schutzschild, unterstützende Spieler mit springendem Spieler.
- Greife mit der Handfläche und ausgestreckten Fingern zu. 6 7 8 9

Vorderer Unterstützungs-Spieler

Hinterer Unterstützungs-Spieler

Unterstützende Spieler (weiter)

- Nach dem Hochspringen, nähere Dich mit ausgestreckten Armen und Beinen dem gesprungenen Spieler. 10 11 12 13
- Behalte Griff sowie Körperspannung und helfe dem gesprungenen Spieler sicher nach unten. 14 15

Paket

Ein Paket entsteht, wenn ein Spieler in Ballbesitz von einem oder mehreren Gegnern festgehalten wird und ein oder mehrere Mitspieler sich am Ballträger binden. Ein Paket besteht demnach aus mindestens drei Spielern, die alle auf ihren Füßen sind – der Ballträger und von jeder Mannschaft mindestens ein Spieler.

PUNKTE FÜR TRAINER

Den Ball in die Kontaktsituation zu bringen

- Ziele auf den freien Raum, nicht auf den Körper des Gegenspielers. 1
- Halte das Kinn von der Brust weg und die Augen offen. 2
- Nimm eine gebeugte Körperposition ein und sei bereit nach oben zu gehen 2
- Nimm den letzten Schritt mit großer Kraft. 2
- Halte Deinen Körper zwischen Gegner und Ball. 3
- Halte deine Wirbelsäule parallel zum Boden und in einer Linie mit der Bewegungsrichtung. 3

SCHIEDSRICHTER TIPPS

Kontrolliere:

- Spieler die am Paket teilnehmen müssen sich hinter dem letzten Fuß anschließen.

Achte auf:

- Spieler die absichtlich ein Paket zum Einsturz bringen.
- Spieler die auf das Paket aufspringen.
- Spieler die Gegner aus dem Paket ziehen.

Ein Paket bilden

- Versuche den Gegner zu dominieren. 1 2
- Drehe Dich sofort in eine stabile Position. 3
- Zuerst ankommende Spieler reißen den Ball an sich und gehen vorwärts. 4
- Der Ballträger dreht sich vollständig zum Gegner. 5
- Nachfolgende Spieler (zweite und dritte ankommende Spieler) binden auf beide Seiten vom Ballträger. 6
- Zusätzliche Spieler bewegen den Ball weiter nach hinten und weg vom Gegner. 7
- Kopf und Schulter sollen nicht unter Hüfthöhe sein und alle Spieler müssen gebunden sein. 7 (Merke, die blaue Mannschaft hat jetzt den Ball)
- Jeder nachfolgende Spieler muss diese Schlüsselfaktoren beachten:
  - Kinn von der Brust weg, Kopf hoch und Hände bereit
  - Fixiere das Ziel
  - Halte die Wirbelsäule in einer Linie mit der Bewegungsrichtung
  - Der Bewegung soll von unten nach oben gehen
  - Gehe in Kontakt mit der Schulter, nicht mit dem Kopf
  - Binde an eigenen Spielern oder Gegnern
- Binde Dich und gehe als Formation vorwärts 7
- Stelle Dich auf die Verteidigung ein und gebe den Ball frei oder baue ein neues Paket auf.

Offenes Gedränge

In einem offenen Gedränge sind ein oder mehrere Spieler jeder Mannschaft in engem physischem Kontakt zueinander auf den Füßen in unmittelbarer Nähe des auf dem Boden liegenden Balles. Viele von den sicherheitsrelevanten Belangen bei Paket und offenem Gedränge sind auch in dem vorangegangenen Teil „Den Ball in die Kontaktsituation bringen“ Seite 22-24 zu lesen.

PUNKTE FÜR TRAINER

- Unterstützende Spieler sollen immer den Kopf und die Schultern höher als die Hüfte haben. Schlechte Praxis ✗ 1 Gute Praxis ✓ 2
- Unterstützende Spieler binden aneinander und am Gegner und versuchen dabei den Gegner wegzudrücken. 3 4
- Der nächste Unterstützungsspieler spielt den Ball. 5

SCHIEDSRICHTER TIPPS

Kontrolliere:
- Die Spieler sind auf den Füßen
- Spieler müssen sich von hinter dem letzten Fuß anschließen.

Achte auf:
- Spieler, die sich über die Situation werfen
- Treten auf die Spieler statt den Ball zu hakeln
- Spieler, die mit Absicht das offene Gedränge runterziehen oder sich darauf werfen

Zum Paket und offenen Gedränge dazu kommende Spieler

- Alle in ein Paket oder offenes Gedränge hineingehenden Spieler müssen dies von hinter dem letzten Fuß der Spieler ihrer Mannschaft tun. 6
- Spieler die das Paket oder offene Gedränge verlassen möchten, müssen sich unmittelbar hinter die Abseitslinie zurückziehen.
- Für das Training der Spieler sind Sicherheitsaspekte für Paket und offenes Gedränge als Basis zu beachten.

Ankommende grüne Spieler müssen sich von hier anschließen

Ankommende blaue Spieler müssen sich von hier anschließen

Verletzungs- Management

Wenn eine Verletzung im Rugby auftritt ist es wichtig diese zu identifizieren, richtig zu behandeln und dem Spieler zurück ins Spiel zu helfen.

Im Verletzungs-Management gibt es drei ausgeprägte Phasen:
1. Identifizierung, 2. Genesung, 3. Zurück ins Spiel

Phase 1 – Identifizierung

Diese Phase ist der Einfachheit halber in akute Verletzungen und alle andere Verletzungen (inkl. schwerer Verletzungen wie z.B. Frakturen und Gewebeverletzungen) aufgeteilt. Es ist von höchster Bedeutung, dass Spieler, bevor sie zurück ins Spiel kommen, angemessen genesen sind. Ist dies nicht der Fall, kann die Verletzung viel schlimmer werden.

Akute Verletzungen

Bei Verdacht auf akute oder schwerwiegende Verletzungen müssen alle Beteiligten – Spieler, Trainer, Schiedsrichter und Verantwortlichen – wissen was zu tun ist. Dies soll in einem Notfallplan dokumentiert sein.

1. Nach Hilfe rufen
2. Einen Krankenwagen rufen
3. Mit dem Spieler reden
4. Luftwege kontrollieren – nimm den Zahnschutz weg
5. Atmung kontrollieren
6. Kreislauf kontrollieren
7. **Den Spieler nicht bewegen**
8. Bei dem Spieler bleiben und sich mit ihm unterhalten
9. Den Spieler warm halten bis die Hilfe eines Experten zur Verfügung steht

Alle anderen Verletzungen

Schätze den Zustand des Spielers durch folgende Systematik ab **TOTAPS** system.

Ausschlussklausel für Haftung

Diese bereitgestellte Information innerhalb von IRB Rugby Ready zum Verletzungs-Management soll als ein Werkzeug zur Betreuung und zum Management von Verletzungen der Spieler dienen. Es ersetzt nicht das Vorhandensein von geeignetem und ausgebildetem Personal. Das IRB (einschließlich deren operative Einheit IRFB Service (Irland) Limited und anderer Partner) akzeptiert keinerlei Verantwortung oder Haftplicht wegen Nachlässigkeit bei der Betreuung oder dem Management verletzter Spieler.

Nimm den Zahnschutz des verletzten Spielers weg

Rede	Was ist passiert? Wo sind die Schmerzen?
Beobachte	Schaue den Bereich der Verletzung an. Sieht es anders aus als auf der anderen Seite ? (Schwellung, eine andere Farbe usw.).
Berühre	Fühle nach Schwellungen, Empfindlichkeit und Schmerz.
Aktive Bewegung	Bitte den Spieler sein verletztes Köperteil ohne Hilfe zu bewegen.
Passive Bewegung	Hilf dem Spieler vorsichtig durch die Bewegung nach dem er mit dieser angefangen hat.
Geschicklichkeits-Test	Wenn die aktive und passive Bewegung keinen Schmerz verursacht, so bitte den Spieler sich hinzustellen um zu kontrollieren ob die unteren Gliedmaßen das volle Gewicht tragen können und der Spieler laufen kann. Wenn nicht, so soll der Spieler vom Platz genommen werden (keine belastenden Aktivitäten für Verletzungen der unteren Gliedmaßen)

Gehirnerschütterung

IRB Richtlinie 10 sieht vor:

10.1.1 Ein Spieler der eine Gehirnerschütterung erlitten hat soll für einen Mindest-Zeitraum von drei Wochen, berechnet von Unfall, nicht an einem Spiel oder Training teilnehmen. Er muss, auch wenn die drei Wochen vorbei sind, beschwerdefrei sein, vom Arzt untersucht sein und für sportfähig erklärt werden. Solch eine Erklärung muss schriftlich erfolgen und von der Person ausgestellt sein, die die Untersuchung durchgeführt hat.
10.1.2 Entsprechend dem Abschnitt 10.1.3. kann die drei Wochen-Periode nach einer angemessenen Untersuchung von einem qualifizierten und anerkannten neurologischen Spezialisten nur reduziert werden, wenn der Spieler dabei beschwerdefrei und für sportfähig erklärt wurde. Solch eine Erklärung muss schriftlich erfolgen und von dem qualifizierten und anerkannten neurologischen Spezialisten ausgestellt sein, der die Untersuchung durchgeführt hat.
10.1.3 Im Schüler- und Jugend-Rugby sind die drei Wochen obligatorisch.

Ohne dass die Effekte der Richtlinie 10 eingeschränkt werden kann die folgende Anleitung als Hilfe beim Erkennen einer Gehirnerschütterung benutzt werden. Allerdings sollte anerkannt werden, daß jeder Vorfall einzeln und an seinen typischen Symptomen bemessen werden muss. Folgende Symptome können Zeichen einer Gehirnerschütterung sein.

- Ohnmacht
- Erinnerungsverlust, Verwirrung und Desorientierung
- Doppeltes oder unscharfes Sehen
- Schwindelgefühle
- Erbrechen und Kopfschmerzen

Folgen für den Spieler

Sollte ein Spieler Zeichen einer Gehirnerschütterung zeigen, darf er nicht weiter spielen oder ins Spiel zurückkommen. Dieser Spieler soll von einem Arzt untersucht werden.

Gewebe-Verletzungen

Verstauchungen und Prellungen sollen mit dieser Methode behandelt werden.

Schutz	Nach einer Verletzung ist es von größter Bedeutung den verletzten Bereich und den Spieler vor weiteren Verletzungen zu schützen. Versäumnisse können zu einer Verschlechterung des Problems führen und die Heilung verzögern. • Schürfwunden/Platzwunden sollen abgedeckt werden. • Das verletzte Gelenk soll mit Tape oder einem Verband gestützt werden. • Belastende Aktivität soll vermieden werden.
Ruhe	Angemessene Ruhe ist entscheidend für Heilung und Wiederherstellung des Gewebes nach einer Verletzung. Denk daran – wenn es weh tut, ist es wahrscheinlich für die Verletzung nicht gut.
Eis	Die Anwendung von Eis verhindert Blutung und weitere Schwellungen. Die regelmäßige Anwendung von Eis verkürzt die Genesungs-Zeit und mindert die Schmerzen vorläufig. Behandle für 15 Minuten pro Stunde die Verletzung mit Eis. Um die Haut vor unnötigen Kälteschäden zu schützen kann Vaselin oder Öl verwendet werden.
Druck	Druck auf einen Bluterguß verhindert das Anschwellen und verkürzt die Genesungszeit. Druck auf weiches Gewebe vermindert ein Anschwellen.
Hochlagerung	Schwellung und Schmerz nehmen bei Hochlagerung ab.
Diagnose	Frühzeitige Diagnose und korrektes Management ist der schnellste Weg zur vollständigen Genesung.

Eis hilft Blutung und weitere Schwellungen zu verhindern

Druck mindert Schwellung und Schmerz

Wenn eine Veletzung festgetstellt worden ist, so sollen folgende Elemente für 72 Stundern vermieden werden.

Wärme	Dies kann eine zunehmende Blutung und Schwellung, Steifheit und noch schlimmere Schmerzen verursachen.
Alkohol	Dies kann eine zunehmende Blutung und Schwellung verursachen, sowie die Wahrnehmung von Schmerz und die Ernsthaftigkeit der Verletzung beeinträchtigen.
Laufen	Ruhe ist entscheidend.
Massage	Dies kann eine zunehmende Blutung und Schwellung verursachen und die Genesung verzögern und ist deswegen besser zu vermeiden.

Blutung

Wenn ein Spieler behandelt wird, so sollen Handschuhe als Schutz für Spieler und Ersthelfer benutzt werden. Sie schützen vor der möglichen Übertragung von Krankheiten durch Blut wie HIV und Hepatitis.

Blut darf nicht von einem Spieler zu einem anderen Spieler übertragen werden. Jeder Gegenstand, der Kontakt mit Blut gehabt hat, muss in einer Plastik-Tüte versiegelt und sicher entsorgt werden.

Größere Blutungen müssen, um den Blutfluß zu reduzieren, sofort behandelt werden, da dies bereits lebensrettend sein kann. Bringe zuerst direkten Druck auf die Wunde und übe indirekten Druck nur aus, wenn direkter Druck nicht möglich ist. Sorge für schnellen Transport ins Krankenhaus oder zu einer Arzt-Praxis.

Phase 2 – Rehabilitation

Rehabilitation verlangt Aufsicht und Management durch angemessen ausgebildetes Personal, Ärzte, Krankengymnasten und Fitness-Berater.

Das Ziel der Rehabilitation ist die völlige Gesundung der Spieler. Dies umfasst:

- Wiedererlangung von Muskelkraft
- Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit
- Wiedererlangung von Koordination und Gleichgewicht
- Fitnesserhalt durch Übungen wie Fahrradfahren und schwimmen
- Wenn dafür bereit – schrittweise Einführung von Rugby mit spezifischen Übungen.
- Kontaktübungen gefolgt von vollem Kontakt

Wenn dies alles erreicht ist – Rückkehr ins Spiel

Phase 3 – Rückkehr ins Spiel

Spieler sollen erst dann ins Spiel zurückkehren, wenn der Trainer, Arzt oder Krankengymnast den Spieler getestet hat um sicherzustellen, dass er wieder spielbereit ist.

Ein zurückkehrender Spieler muss zeigen, dass er Rugby Ready ist. Dieser Test soll Fitness-Tests wie am Anfang der Saison und Rugby-Fähigkeiten sowie Rugby typische Bewegungen beinhalten (Tackling, Springen, Ausweichen usw.).

Information über den Spieler soll benutzt werden um die Leistungsvergleiche zu erstellen und um zu erkennen, ob der Spieler wieder Rugby Ready ist. Zeigt der Spieler dieselbe Leistung wie vor seiner Verletzung, so ist er wieder Rugby Ready.

IRB-Definition von Verletzungen

Jegliche physische Beschwerde die durch eine Übertragung von Energie verursacht wurde und welche die Möglichkeit des Körpers, seine strukturelle und/oder funktionelle Integrität zu bewahren, überschritten hat und von einem Spieler während des Spiel oder Trainings erlitten wurde, egal ob medizinische Betreuung notwendig war oder ein zeitweiser Ausfall von Rugbyaktivitäten die Folge war. Eine Verletzung, die eine medizinische Aufmerksamkeit notwendig macht, ist als „medizinische-Aufmerksamkeits-Verletzung“ zu bezeichnen. Verletzungen,bei denen der Spieler danach nicht vollständig an zukünftigen Spielen oder Trainingseinheiten teilnehmen kann, werden „Zeitverlust-Verletzungen“ genannt.

Bericht über Verletzungen

Berichte über Verletzungen sind wichtig. Sie lassen die Verfolgung von Verletzungsmustern zu und helfen bei der Realisierung von Möglichkeiten zur Verhinderung von Verletzungen. Trainer sollen Spielern ermutigen von ihren Verletzungen zu berichten, da sonst die Gefahr besteht, dass die Verletzungen sich verschlechtern oder nie heilen. Dies kann ernsthafte Folgen haben, insbesondere wenn es sich um eine Gehirnerschütterung handelt.

Die Prüfung der Verletzung ist entscheidend um die Sicherheit und Leistung der Spieler zu erhöhen. Jeder Klub und Verband soll eine Person benennen, die für diese Prüfung verantwortlich ist.

Alle Befragungen zu Verletzungen sollen die Prozesse des IRB zur Verletzungs-Definition und Daten-Sammlung benutzen.

SCHIEDSRICHTER TIPPS

- In Fällen, wo ein Spieler verletzt ist und weiterspielen gefährlich sein könnte, muss der Schiedsrichter das Spiel anhalten.
- Spieler dürfen keine mit Blut verschmierten Kleidungsstücke tragen.
- Spieler mit offenen oder blutenden Wunden müssen das Spielfeld verlassen und dürfen erst zurück, wenn die Blutung unter Kontrolle ist und die Wunde bedeckt ist.

Zusammenfassung

Ziel von IRB Rugby Ready ist die Unterstützung der einzelnen Trainer, Schiedsrichter, Spieler und Verbände mit guten praktischen Beispielen für die physische Vorbereitung, das Techniktraining, die Verletzungs-Prävention und das Verletzungs-Management in der Vorbereitung für das Spiel.

Jetzt bist du Rugby Ready, bleibe Rugby Ready

Alle Intressengruppen haben in kollektiver Verantwortung den Fair-Play-Gedanken sicherzustellen. Rugby ist physisch intensiv, deswegen müssen Spieler fortlaufend lernen wie wichtig Disziplin ist. Dies bedeutet, dass unfaires Spiel und rücksichtsloses Vorgehen oder die Beschimpfung von Schiedsrichtern nicht toleriert werden kann. Alle, die dieses großartige Spiel hüten und pflegen, müssen für die Notwendigkeit eines fairen Spiels werben.

- Respektiere dich selbst, deinen Gegner die Schiedsrichter und die Regeln des Spiels.
- Gewinne mit Ehre, verliere mit Würde.
- Versuche ruhig zu bleiben.
- Der Schiedsrichter hat die Verantwortung, unterstütze ihn durch faires Spiel und respektiere die Entscheidungen.

Hoffentlich hast du jetzt ein gutes Verständnis für die Ansprüche von Rugby Ready.

1 Erstelle ein Profil von jedem Spieler bevor er mit dem Spielen anfängt.
2 Sorge dafür, dass Ausrüstung und Umfeld sicher sind und entwickle einen Notfallplan.
3 Stelle sicher, dass Spieler sorgfältig vorbereitet sind:
- Physische Kondition
- Lebensstil
- Aufwärmen / Abkühlen

4 Lehre sichere Techniken:
- Balance, Stabilität und Körperspannung
- Tackle und 1-gegen-1 Kontakt
- Gedränge und Gasse
- Paket und offenes Gedränge

5 Toleriere kein Foulspiel
6 Umgang mit Verletzungen:
- Falls unsicher, schnell Hilfe holen und den Spieler nicht bewegen.
- Für nicht schwerwiegende Verletzungen:
  a) Nutze die Systematik für Verletzungen
  b) Sei vorsichtig mit Gehirnerschütterungen
  c) Nutze die Systematik für Gewebe Verletzungen
  d) Meide Wärme, Alkohol, Laufen und Massage
- Stelle die richtige Rehabilitierung sicher
- Erlaube die Rückkehr ins Spiel nur, wenn der Spieler vollständig fit ist
- Melde alle Verletzungen, wenn notwendig.

Wenn du Rugby Ready als Trainer, Schiedsrichter, Administrator oder Verband folgst, wirst du Dein Rugby noch mehr genießen.

Mach es richtig... sei Rugby Ready

Anerkenntnis

Der Einsatz und die Bemühungen des Redaktions-Teams und des Beratungs-Teams, die ihre Mitarbeit zur Entwicklung dieses Ausbildungsprogrammes beigesteuert haben, werden dankbar anerkannt.

Redaktions-Team: Mark Harrington (IRB) und Prof. Mick Molloy (IRB)

Autoren-Team: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (SRU), Will Feebery (RFU), Brian O'Shea (IRB Trainer, Australia)

Beratungs-Team: Hilton Adonis (SARU), Neville Heilbron (SARU), Dr Ismael Jakout (SARU) , Mike Luke (IRB Trainer, USA), Bernd Gabbei (IRB Trainer, Deutschland), Keith Hole (IRB Trainer, Australien), Bruce Cook (IRB) and Steve Griffiths (IRB)

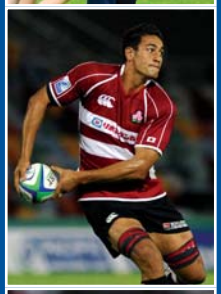
Wir bedanken uns für die Verfügbarkeit der Spieler sowie für die Nutzung von Spielfeldern, Anlagen und Einrichtungen von York Fitness, weiterhin bei Fred Baama und Scott Pearson von ABK Sports, Colin McEntee von der Leinster Rugby Academy und seinen Spielern, Dr Conor McCarthy von der IRFU, Peter Smyth vom St. Mary's College RFC, und den IRFU-Schiedsrichtern David Keane und Alan Rogan.

Ausgewählte Fotos wurden von Getty Images zur Verfügung gestellt.

Design und Produktion: The Bridge
www.the-bridge.co.uk

Dieses Rugby Ready Produkt wurde im Einklang mit den Gesetzen für Unfall- und Verletzungs-Prävention und medizinische Praxis in Irland entwickelt. Das IRB einschließlich der IRFB Services (Irland) Limited (sowie anderer angegliederter Einheiten) übernimmt keine Verantwortung oder Haftpflicht wegen Fahrlässigkeit oder mangelnder anderer Vereinbarungen zur Wahrung der lokalen Anforderungen, die in einem anderen Land existieren können.

© IRB 2007



International Rugby Board, Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-240-9200 **Fax.** +353-1-240-9201 **Web.** www.irb.com

www.irbrugbyready.com