SITUACIONES DE ACTIVACIÓN

RETORNO SEGURO DE LAS ESCUELAS DE RUGBY

MANEJO DE BALÓN

Pasar del brazo izquierdo al derecho.

Girar alrededor de la cintura en ambos sentidos.

Girar alrededor de una pierna.

Lanzarlo al aire y atraparlo (mismo o diferente jugador).

Pasarlo a un compañero con la mano o con el pie.

CARRERAS

Alternar diferentes tipos de carrera, modificando:

La velocidad.

La dirección.

La forma.

La distancia.

Solo, en parejas o más.

CARRERAS + MANEJO DE BALÓN

MANEJO DE BALÓN + LUCHAS

CARRERAS + LUCHAS

CARRERAS + MANEJO DE BALÓN + LUCHAS

LUCHAS

Alternar los diferentes contactos: con otros, con el suelo.

Luchas individuales y colectivas.

Alternar las formas de acción: empujar, tirar, cuerpo a cuerpo, percutir.

Alternar las posiciones de combate: cuadrupedia, agarrados, de rodillas, en cuclillas, de pie.

La seguridad debe estar garantizada. No hacer daño, ni hacerse daño (modular el combate), ni dejarse hacer daño.

Permitidas o no según la legislación sanitaria de cada CCAA en materia COVID-19

FERugby
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY

#YOPRACTICORUGBYSEGURO