

Uni Rugby - Wintersemester 14/15

Bitte anmelden in der Facebook-Gruppe: **UNI RUGY FFM**, da die laufende Kommunikation dort stattfindet.

TRAINING: Bei jedem Wetter, Dienstag und Donnerstag jeweils 17:00 auf dem Sportgelände der TGS Vorwärts Frankfurt, Rebstöcker Weg 17. Bitte immer auch kurz **vor dem Training auf Facebook schauen** ob es stattfindet, im Falle dass mal keiner der Trainer kann.

Öffentliche Verkehrsmittel: S-Bahn S3,S4,S5-> Station Rödelheim, oder Bus 34 -> Station Parkweg:

Umkleidekabinen und Duschen sind am Platz vorhanden.

Da wir im Winter sowohl auf dem Rasen als auch auf dem Kunstrasenplatz trainieren, **BITTE IMMER STOLLEN UND JOGGINGSCHUHE MITBRINGEN!** Ohne Joggingsschuhe könnt ihr nicht auf den Kunstrasen! Denkt auch an Wetterfeste Kleidung.

Für Rugby braucht man an sich nur Schuhe und einen Mundschutz. Ich werde wieder ein paar besorgen und ins Training mitbringen. Kosten ca. 5 €.

Im Augenblick nimmt die **Uni-Mannschaft** zum ersten mal in ihrer Geschichte am **Ligabetrieb** teil, in einer Spielgemeinschaft mit Eintracht Frankfurt II und BSG Offenbach II. Es ist eine **Ehre** für uns daran teilzunehmen und gleichzeitig eine riesen Chance für jeden Spielpraxis zu erlangen. Das ist das **wichtigste und geilste am Rugby!** Jeder soll sich angesprochen fühlen an den Spielen teilzunehmen, **auch jeder Anfänger**, und ihr könnt euch sicher sein dass ihr auch spielt!

Spielplan ist zu finden unter der Adresse:

<http://www.rugbyweb.de/index.php?league=RLh>

Nächste Spieltermine: (bitte eintragen)

So.19.10.2014	14:00	SG Offenbach/E.Frankfurt-RU Marburg
Sa.25.10.2014	17:00	SG Offenbach/E.Frankfurt-RK Heusenstamm II
Sa.15.11.2014	14:00	SG Offenbach/E.Frankfurt-SCW Göttingen

Übrigens, Marburg und Göttingen sind ebenfalls Mannschaften die zum größten Teil aus Studenten bestehen!

Ablauf Training: wenn es meine Zeit zulässt werde ich vor den Trainingseinheiten wieder Übungs-Videos in der Gruppe posten. Bitte als Hausaufgaben anschauen um im Training vorbereitet zu sein. Bei uns sind Streber ausnahmsweise die coolen Typen.

Wir werden auch vermehrt versuchen uns in Sturm und Dreiviertelreihe aufzugliedern um spezifischer zu trainieren, was beim 15er Rugby unbedingt erforderlich ist. Individuellen Positionswünschen ist nichts auszusetzen.

Team-Events: Wir sollten in dem kommenden Semester zwei Team-Events starten, in Form von Party, Weihnachtsfeier, Rugby-Tour zu internationalen Spielen etc. Das erste Event sollte mitte oder ende November stattfinden. Freiwillige Ideengeber und Organisatoren sind gerne willkommen und melden sich bei mir bitte.

Krafttraining: Krafttraining ist die ideale Ergänzung zum Rugby und wirklich zu empfehlen! Bei Interesse kann ich euch Rugby-spezifische Trainingspläne zukommen lassen oder z.B. schaut euch mal <http://www.totalrugby.de/content/blogcategory/56/263/> an. Geht einzeln oder tut euch zusammen. Mit Freunden macht es immer mehr Spaß als alleine. Als Location kann ich den Krafraum der Sport-Uni empfehlen: etwas altmodisch aber viel Eisen und unschlagbar günstig! http://zfh-db.sport.uni-frankfurt.de/angebote/Wintersemester_2014_15/Fitnesstraining_an_Kraftgeraeten.html

Zum Schluss, Mädels und Jungs, denkt bitte daran: **Rugby ist ein Gentlemen-Sport, sowohl auf als auch abseits des Platzes.** Wir sind immer etwas verückter und lauter als die anderen, nie aber aufdringlich oder assi etc. Außerdem sind wir fair, haben Respekt vor den anderen und wir sind eine Mannschaft die zusammen hält! **Ich freue mich auf ein neues Semester mit euch!**

Bei weiteren Fragen, nicht zögern: bei Facebook in der Gruppe posten, mich bei facebook anschreiben, „fred kina“, oder kostenpflichtig unter der 0176 622 050 72 anrufen (25,-€ p.Min.) ;)