

Jugger

Jugger ist ein Anfang der 1990er Jahre aus einem Endzeit-Film heraus entstandener Sport.

Grundregeln: Pompfer, Läufer, Treffer, Pin

5 Spielerinnen und Spieler bilden ein Team. 4 sogenannte „**Pompfer**“ führen „Pompfen“, die gepolsterten **Spielgeräte**. Einer ist der **Läufer**. Bis zu 3 Spieler können bei Wettkämpfen als **Auswechselspieler** bereitstehen.

Die 4 Pompfer dürfen unter folgenden Spielgeräten wählen:

Q-Tip (2 m lang, nur hier sind beide Enden Schlagflächen);

Stab (1,8 m lang, das Stechen ist nur beim Stab verboten);

Langpompfe („Langschwert“, 1,40 m lang); alle diese Pompfen müssen mit beiden Händen an den Griffflächen geführt werden.

Kurzpompfe und Schild (Kurzpompfe: 85 cm lang, einhändig zu führen; Schild 60 cm Durchmesser, rund); und die

Kette (3,20 m lang, Softball an einem Ende, darf einhändig geführt werden). Es ist maximal eine Kette in jedem Team erlaubt.

Die Läuferin führt keine Pompfe.

Pompfer dürfen Pompfer und Läufer abschlagen, Läufer aber nicht mit Pompfern interagieren. Pompfer dürfen den Ball=„**Jugg**“ mit den Pompfen wegschlagen, sonst aber nicht mit ihm interagieren.

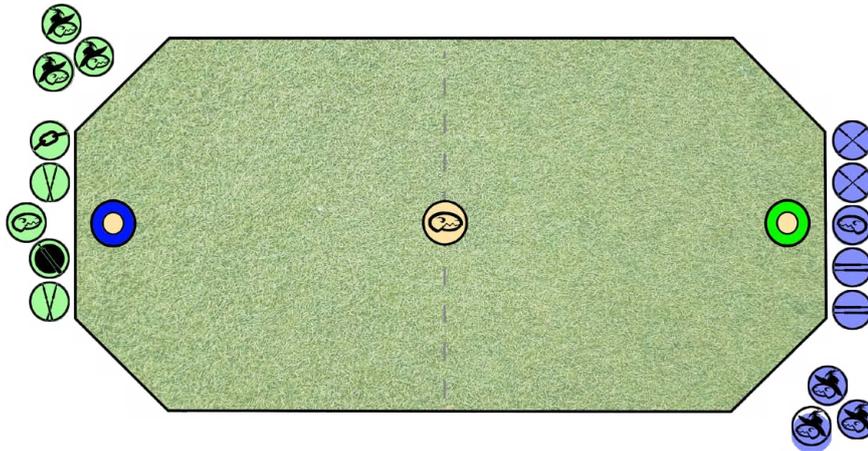
Wer **getroffen wird**, und sei es nur leicht an der Kleidung, muss für 5 „Steine“ (siehe unten) dort **abknien**, wo er getroffen wurde (von der Kette Getroffene müssen 8 Steine lang abknien). Nach Abzählen der Auszeit darf er wieder **aufstehen** und sofort weiter am Spiel teilnehmen. Beim Abknien muss ein Knie auf dem Boden sein, eine Hand gut sichtbar auf dem Rücken die Zeit abzählen sowie die Pompfe flach auf den Boden gelegt werden.

Berührt ein Spieler einen Knienden mit der Pompfe, so ist der Kniende „**gepinnt**“. Er darf erst aufstehen, wenn er seine Abkniezeit abgezählt hat und der Pin gelöst worden ist. Er darf dann beim nächsten Stein nach dem Lösen des Pins aufstehen.



Das Spiel

Das Spielfeld misst 20x40 m. Der Ball, „Jugg“ genannt, liegt in der Mitte des Spielfelds. Beide Teams stehen entlang ihrer jeweiligen Seitenlinie. Mittig 2 m davor steht das „Mal“, das Tor des jeweiligen Teams. Während jedem Spielzug ertönt eine Trommel im Takt von 1,5 Sekunden (die „Steine“).



Auf „3, 2, 1, Jugger!“ hin laufen beide Teams in jeweils einer Linie zur Mitte des Spielfelds, und die Läufer versuchen, den Jugg zu ergattern. Dabei können ihre Mitspieler jederzeit Gegner (auch den gegnerischen Läufer) angreifen und abschlagen. Das Treffen eigener Mitspieler zählt als normaler Treffer. Getroffene Läufer müssen abknien und dabei den Jugg loslassen.

Gelingt es einem Läufer, den Jugg so ins gegnerische Mal zu stecken, dass der Jugg eigenständig steckenbleibt und auch der gegnerische Läufer nicht die Hand daran hat, so erringt sein Team einen Punkt. Der Jugg wird wieder in die Mitte gelegt, beide Teams beziehen Grundaufstellung entlang ihrer Seitenlinien und warten auf die Eröffnung des nächsten Spielzugs. Vor Eröffnung dürfen beliebig die Positionen (einzelne Pommesarten oder auch die Läuferposition) vertauscht und Auswechsler eingewechselt werden. Ausgewechselte Spieler dürfen ebenfalls später wieder eingewechselt werden.



Warum Juggler?

Juggler bietet aus verschiedenen Gründen **einzigartige Chancen für den Breitensport**, die gerade in Zeiten zurückgehender Mitgliederzahlen von Bedeutung sind:

- Juggler vereint bekannte Elemente des **Mannschaftssports** (wie Rugby, Basketball) und den **Einzelsports** (wie Fechten, HEMA) in sich. Sowohl Mannschafts- wie Einzelsporttreibende werden daher angesprochen.
- Sowohl Trainingselemente zu individuellen Fähigkeiten (Fechten, Beinarbeit, Sprint) als auch zu Teamfähigkeiten (taktische Maneuver, Übersicht, Kommunikation) bieten mannigfaltige Möglichkeiten für ein **abwechslungsreiches**, auf die aktuell anwesende Gruppe **abgestimmtes** Training.
- Die Spielgeräte erinnern an die von „Rittern“ und können daher auch Teilnehmende **anziehen**, die dem klassischen Breitensport **ablehnend** gegenüberstehen (z. B. Computerspieler). Der Bau der Spielgeräte wiederum ist attraktiv für kreative Geister und schult praktische **Materialkunde** und Werken.
- **Fair Play** ist ein „eingebauter“ Bestandteil der Spielmechanik, ohne das das Spiel auseinanderfällt. Im Gegensatz zu den meisten klassischen Sportarten ist es also keine erwünschte „Option“.
- Juggler ist hochgradig **inklusiv**, d. h. unterschiedlichste persönliche Kompetenzen können zum Tragen gebracht werden, das Team kann nur gemeinsam gewinnen und eine Isolation einzelner Spielerinnen und Spieler ist nicht möglich (im Gegensatz bspw. zum Fußball).
- Juggler eignet sich hervorragend als **koedukative** Sportart.
- Das Training lässt sich sowohl bei **geringen Teilnehmerzahlen**, als auch bei **großen Gruppen** gut skalieren und bleibt dabei sowohl attraktiv, als auch effektiv.
- Die weltweite Juggler-Gemeinschaft wächst rasant. Da die Atmosphäre eine sehr freundschaftliche ist, bieten sich ungewöhnliche Möglichkeiten für **Austausch und Miteinander** – die besten Ideale des Sports werden bedient.



Weiterführende Informationen:

Jugger-Bücher, Workshops, Hintergrundinfos von Ruben Wickenhäuser:

<http://jugger.uhusnest.de>

Regelwerk, deutsches Jugger-Forum und Turnierverwaltung:

<http://www.jugger.org>

Internationales Jugger-Blog mit Archiven, Links:

<http://www.juggerblog.net.org>

Videos:

Die Jugger-Regeln in unter 5 Minuten



<https://www.youtube.com/watch?v=Lq2BzTlGoD8>



Jugger Coach. Ein komplettes Training – Ablauf, Module, Vorschläge:

<https://www.youtube.com/watch?v=IXp6QMwJXrl>

Uhus Jugger Tutorials: <http://www.youtube.com/c/einuhu>

Bücher:

Wickenhäuser, Ruben: Jugger. Training, Technik, Teambuilding, Zauberfeder-Verlag 2014



Wickenhäuser, Ruben: Ran an die Pompfe. Ludwigsfelder Verlagshaus 2011

Aufsatzsammlung von Lehrern, Sozialarbeitern u. v. m. über den Einsatz von Jugger in Jugend- und Erwachsenenarbeit.





Photos, Grafiken, Layout: © Uhu 2020 | jugger.uhusnest.de

