



# HANDBUCH für TrainerInnen

Indiwi

Handbuch für Jugger-TrainerInnen  
1. Auflage 2019

### **Impressum**

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes  
Volker Kohle (Indiwi e.V.)  
Axel-Springer-Straße 40/41  
10967 Berlin  
[www.indiwi.de](http://www.indiwi.de)

### **Herausgegeben im Eigenverlag**

### **Autoren**

Lester Balz, Sebastian Moczko, Mikel Kenkel,  
sowie die vielen TrainerInnen des Indiwi Jugendteams

### **Gestaltung**

Sabine Haase

### **Spenden**

Bank für Sozialwirtschaft  
DE62100205000003013801  
BFSWDE33BER

# Inhalt

1. Vorwort . . . . .	4
2. Jugger als Freizeit und Bewegungsangebot für Kinder und Jugendliche . . . . .	5
3. Die kleine Geschichte des Jugger . . . . .	8
4. Die Jugger-Regeln in leichter Sprache . . . . .	10
5. Die Pomphen . . . . .	19
6. Einfache Übungen und Spiele . . . . .	23
7. Gelingens-Kriterien für inklusive Juggerangebote . . . . .	44
8. Quellen . . . . .	47

# 1. Vorwort

Jugger ist ein spannender Mannschaftssport. Jugger erfordert in besonderer Weise Teamgeist, Kreativität und Fairplay. Durch sein Aussehen besitzt Jugger darüber hinaus das Potential, ansonsten weniger sportbegeisterte Kinder Jugendliche für einen eben kreativen und ungewöhnlichen Sport zu gewinnen. Das macht Jugger für uns so interessant. Insbesondere stellen wir uns auch den inklusiven Anforderungen des Jugger, die wir immer auch mitbedenken müssen.

Im Rahmen einer zertifizierten JuggertrainerInnen Ausbildung haben wir als Ergebnis diese kleine Handreichung für ÜbungsleiterInnen herausgegeben. Diese soll helfen, Jugger schnell, kompetent und interessant anzuleiten. Ganz besonders möchten wir Lester Balz und Carl Baum für ihre kompetente Anleitung und Beratung danken.

Berlin im September 2019

## 2. Jugger als Freizeit- und Bewegungsangebot für Kinder

Jugger ist eine Mischung aus Rugby und Ritterspiel mit Schaumstoffwaffen. Es ist eine Trendsportart, die sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Jugger ermöglicht Kindern und Jugendlichen sich jenseits der verbreiteten Mannschaftssportarten sportlich zu betätigen und ist dank seiner markanten und „exotischen“ Sportgeräte auch für die Kinder ansprechend, die herkömmlichen Mannschaftssportarten oder Sport im allgemeinen gegenüber abgeneigt sind.

Das Jugger-Regelwerk ist unkompliziert in ein paar Minuten problemlos vermittelt, während der Umgang mit den Spielgeräten für Kinder intuitiv ist. Entsprechend einfach und attraktiv ist Jugger als Einstiegssportart, um Kinder für Mannschaftssportarten zu begeistern. Für Bastelbegeisterte besteht die Möglichkeit, sich beim Bau der Sportgeräte zu verwirklichen und danach mit Selbstgeschaffenem am Spielbetrieb teilzunehmen.

Da der Schiedsrichter immer nur einen Teil des Spiels im Auge hat, ist es eine notwendige Voraussetzung für das Spiel, das Treffer selbst angezeigt und akzeptiert werden. Entsprechend sind für das Juggern Ehrlichkeit, Fairness und die Bereitschaft zur Einigung essentielle Werte, die den Kindern im Training vermittelt werden.

Da es beim Juggern ausreicht einen Gegner nur zu berühren, um einen Treffer zu erzielen und wildes „Draufschlagen“ für den Mannschaftserfolg kontraproduktiv ist, fördert der Umgang mit den Sportgeräten, sowohl beim Treffen des Gegenpielers/In als auch wenn man selber getroffen wird, die Selbstbeherrschung. Beim Juggern kommt es nicht auf Kraft, sondern auf Kondition, Koordination und Beweglichkeit an; entsprechend sind Spielerinnen gegenüber Spielern nicht benachteiligt und der Sport hervorragend für Mädchen und gemischte Teams geeignet.

Kinder und Jugendliche suchen häufig die körperliche Auseinandersetzung. Juggern kann ähnlich wie Kampfsport über dieses Interesse auch einen Zugang zu Kindern und Jugendlichen finden, die sich anderen Mannschaftssportarten verschließen, ohne ihnen dabei jedoch potentiell schädigende Techniken beizubringen.

Sport im Allgemeinen, also auch Juggler, wird generell eine primär-präventive Wirkung bei Jugendlichen zugeschrieben, da es den Jugendlichen ermöglicht ihre wachsende Kraft und Energie bei einer sozial anerkannten Tätigkeit in Anerkennung und Erfolg umzuwandeln. Juggler als Mannschaftssport fördert zusätzlich Teamgeist und soziale Kompetenz und ist kognitiv fordernd im Rahmen der Spieltaktik und -strategie.

Ein weiterer Vorteil des Jugglers ist die räumliche Flexibilität. Juggler lässt es sich problemlos auf jedem Sportplatz oder im Park spielen, die Sportgeräte sind auf Schnelligkeit gebaut und entsprechend leicht zu transportieren. Darüber hinaus benötigt man sonst nur Spielfeldmarkierungen und eine Handtrommel. Im Winter reicht eine normale Sporthalle zum Spielen und in einer kleineren Halle gibt es die Möglichkeit Einzeltrainings durchzuführen.

# 3. Die kleine Geschichte des Jugger

Seinen Ursprung hat Jugger in dem dystopischen Spielfilm „Die Jugger – Kampf der Besten“ aus dem Jahr 1989, mit Rutger Hauer in der Hauptrolle. Der Regisseur und Drehbuchautor David Webb Peoples erfand das Spiel für die Handlung des Films. Hier spielen umherziehende Mannschaften um ihren kargen Lebensunterhalt, viele mit dem Ziel vor Augen einmal in die sagenumwobene „Liga“ aufgenommen zu werden. Gladiatorenwettkämpfen gleich werden zur Belustigung der Wohlhabenden Wettkämpfe ausgetragen. Im Film wird äußerst brutal gespielt, so dass Knochenbrüche und Platzwunden die Regel sind. Das reale Spiel hingegen ist ungefährlich.

In Hamburg und in Berlin wurde bereits im Sommer 1992 parallel angefangen Jugger zu entwickeln. Interessanterweise wussten beide Städte nicht, dass sie parallel an der Entwicklung dieser Sportart arbeiteten. Erst im Jahr 1995 kam es zu einem ersten Kontakt und Austausch zwischen Hamburg und Berlin.



Die Ausübung des Juggerspiels begann sich in Deutschland seit dieser Zeit zu verbreiten. Die Regeln wurden durch Ausprobieren definiert und nach Kontakt der Gruppen angeglichen. Das erste Turnier außerhalb eines Live-Rollenspiels fand 1995 in Hamburg statt. Die erste Deutsche Jugger-Meisterschaft fand 1998 in Berlin statt. Die deutsche Juggerliga wurde 2003 eingeführt und setzt sich aus mehreren lokalen Turnieren über ganz Deutschland verteilt zusammen. 2006 wurde die Sportförderungswürdigkeit des Jugger e.V. aus Berlin durch den Landessportbund Berlin begutachtet und 2007 durch die Senatsverwaltung für Inneres und Sport anerkannt.

Das erste Turnier mit internationaler Beteiligung des Teams Setanta aus Irland wurde im Mai 2007 in Hamburg ausgetragen. Auf der 11. Deutschen Meisterschaft in Berlin 2008 war mit der australischen Mannschaft Red Backs erstmals eine außereuropäische Mannschaft vertreten. Seitdem finden in ganz Deutschland unzählige Turniere statt. Eine deutsche Jugger Meisterschaft wird ebenfalls jährlich im Kinder- und Jugendbereich ausgespielt.

# 4. Die Jugger-Spielregeln in leichter Sprache

Eine Mannschaft hat **5** SpielerInnen.

Ein/e SpielerIn ist der/die **LäuferIn**.

Die anderen 4 SpielerInnen heißen **PompferIn**.

Die Mannschaften sind gemischt.

Das bedeutet: Es spielen Frauen und Männer mit.

Jede Mannschaft kann bis zu 3 SpielerInnen zum Wechseln mitbringen.

Das sind die **Auswechsel-SpielerInnen**.

# So geht das Spiel

Am Anfang stellen sich die Mannschaften hinter ihrer Grund-Linie auf.

Der Spiel-Ball kommt in die Mitte vom Spiel-Feld.

Der Spiel-Ball heißt **Jugg**.

Der Schieds-Richter gibt das Start-Kommando:

„3 – 2 – 1 – Jugg!“

Dann dürfen die Mannschaften auf das Spiel-Feld laufen.

Die LäuferInnen rennen zum Jugg.

Jede/r LäuferIn will den Jugg haben.

Der/die LäuferIn muss den Jugg in das Tor von der anderen Mannschaft stecken.

Das Tor heißt **Mal**.

Wenn der Jugg im Mal stecken bleibt, dann bekommt die Mannschaft von dem/der LäuferIn einen Punkt.

Nach dem Punkt ist der Spiel-Zug zu Ende.

Die Mannschaften stellen sich wieder hinter ihrer Grund-Linie auf.

Der Schieds-Richter gibt wieder das Start-Kommando „3 – 2 – 1 – Jugg!“

Dann fängt ein neuer Spiel-Zug an.

Es gibt so viele Spiel-Züge, bis die Halb-Zeit zu Ende ist.

## Zeit-Messung

So lange dauert ein Spiel:

Bei dem Spiel hört man die ganze Zeit eine Trommel.

Die Trommel-Schläge heißen **Steine**.

Die Zeit zwischen 2 Trommel-Schlägen dauert genau 1,5 Sekunden.

Ein Spiel hat 2 Halb-Zeiten.

Jede Halb-Zeit dauert 100 Steine.

Das bedeutet:

Nach 100 Trommel-Schlägen ist die Halb-Zeit zu Ende.

## Treffer

In jeder Mannschaft gibt es nur eine/n LäuferIn. Nur der/die LäuferIn darf den Jugg anfassen.

Die anderen SpielerInnen dürfen das nicht.

Sie helfen dem LäuferIn.

Die anderen SpielerInnen haben **Pompfen** in der Hand.

Das sind die Spiel-Geräte.

Diese SpielerInnen nennt man **PompferIn**.

Es gibt lange Pompfen, kurze Pompfen und Ketten.

Die SpielerInnen mit den kurzen Pompfen heißen **Nah-PompferIn**.

Die SpielerInnen mit den Ketten heißen **Ketten-PompferIn**.

In jeder Mannschaft gibt es nur einen Ketten-PompferIn.

Die PompferInnen schlagen oder stechen mit den Pompfen.

Sie wollen die SpielerInnen von der anderen Mannschaft treffen.

Das bedeutet:

Die Pompe kommt an den Körper von einem anderen SpielerInnen.

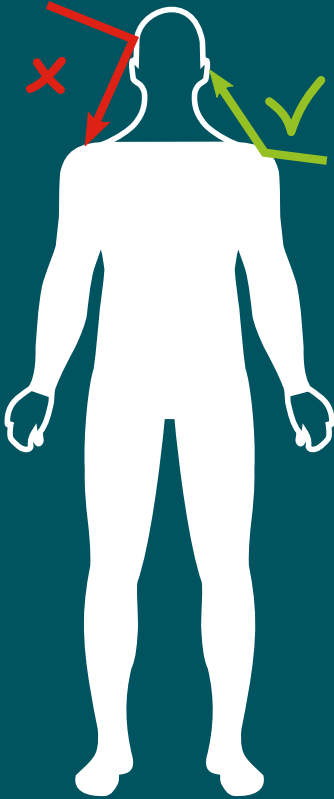
Der/die getroffene SpielerIn muss sich auf den Boden knien.

Er muss 5 Trommel-Schläge warten.

Dann darf er wieder mitspielen.

Wenn er von einer Kette getroffen wird, dann muss er 8 Trommel-Schläge warten.

# Was gilt als Treffer?



Das Weiße im Bild ist die Treffer-Zone.

Dort darf ein/e PompferIn eine/n andere/n SpielerIn treffen.

Der/die PompferIn muss die Pompe richtig benutzen. So wie es in den Regeln steht.

Sonst gilt der Treffer nicht. Treffer an der Kleidung sind auch gültig.

Jede Mannschaft hat verschiedene SpielerInnen.

LäuferInnen.

Ketten-SpielerInnen.

PompferInnen.

Nah-PompferInnen.

Die Treffer-Zonen von den verschiedenen SpielerInnen sind verschieden.

Der/die **LäuferIn** darf am ganzen Körper getroffen werden. Aber nicht am Kopf! Wenn der/die LäuferIn den Jugg in der Hand hat, dann darf er auch am Jugg getroffen werden.

Der/die **Ketten-SpielerIn** darf am ganzen Körper getroffen werden, aber nicht am Kopf.

Der/die Nah-PompferIn darf am ganzen Körper getroffen werden.

Aber nicht am Kopf und nicht an den Händen.

An den Hand-Gelenken darf er getroffen werden.

Die Hand-Gelenke vom/der Nah-PompferIn gehören zur Treffer-Zone.

### **Achtung! Der Treffer gilt nicht:**

Wenn der Treffer zuerst am Kopf oder am Hals ankommt und dann erst an der Treffer-Zone.

### **Der Treffer gilt:**

Wenn der Treffer zuerst an der Treffer-Zone ankommt und dann am Hals oder am Kopf.

Manchmal machen 2 SpielerInnen zur gleichen Zeit einen Treffer.

Kann keiner sagen, wer zuerst getroffen wurde, dann gilt: Beide SpielerInnen sind getroffen.

## Straf-knien

Wenn ein/e SpielerIn von einer Pompfe getroffen wird, dann muss er/sie straf-knien.

Das bedeutet: Er/sie kniet auf dem Spiel-Feld.

Er/sie darf nicht weiter-spielen.

Der/die getroffene SpielerIn muss 5 Trommel-Schläge warten.

Danach darf er/sie weiter-spielen.

Wenn der/die SpielerIn von einer Kette getroffen wird, muss er 8 Trommel-Schläge warten.

Der/die getroffene SpielerIn hält eine Hand hinter dem Rücken.

Mit der Hand zählt er/sie die Trommel-Schläge mit.

Wenn die Straf-Zeit abgelaufen ist, darf er/sie weiter-spielen.

Er/sie muss aber nicht weiter-spielen.

Er/sie kann auch länger am Boden knien.

Wenn ein PompferIn getroffen wird, dann muss er/sie seine Pompfe flach auf den Boden legen.

Andere SpielerInnen dürfen nicht darüber stolpern. Darauf muss der/die SpielerIn aufpassen.



Der/die LäuferIn kann auch getroffen werden.  
Wenn er/sie den Jugg hat,  
dann muss er/sie ihn neben sich  
auf den Boden legen.

Der/die LäuferIn von der anderen Mannschaft darf  
ihm/ihr den Jugg dann abnehmen.

## Die SpielerInnen

LäuferInnen: Der/die LäuferIn hat keine Pompfe.

Er/sie kann sich nicht gegen die PompferInnen  
von der anderen Mannschaft wehren.

Der/die LäuferIn darf den Jugg mit  
den Händen tragen.

Er/sie darf ihn werfen und darf ihn in das Tor  
von der anderen Mannschaft stecken.

Der **Jugg** ist der Spiel-Ball.

Das Tor heißt **Mal**.

Der/die LäuferInnen darf den Jugg nicht treten. Die  
LäuferInnen dürfen miteinander ringen.

Das bedeutet: Sie dürfen kämpfen.

**Aber ohne Schlagen und Treten.**

# PompferIn

PompferInnen sind die SpielerInnen mit den Spiel-Geräten. Die Spiel-Geräte heißen **Pompfen**.

Die PompferInnen dürfen sich das Spiel-Gerät aussuchen.

Jede Mannschaft darf nur eine Kette benutzen. Die PompferInnen müssen ihre/n LäuferIn beschützen.

Und sie müssen ihm den Weg frei machen. Damit er den Jugg in das Tor von der anderen Mannschaft stecken kann.

Sie dürfen den Jugg mit ihren Pompfen schlagen oder stechen.

Aber sie dürfen den Jugg nicht treten oder anfassen. Und sie dürfen den Jugg nicht mit ihren Pompfen tragen.

# 5. Die Pompfen

Die Spiel-Geräte beim Jugger heißen **Pompfen**.

## Stab

Der Stab ist ein langer Stock.

Er hat 2 Griffe.

Der/die SpielerIn muss ihn immer mit 2 Händen festhalten.

Mit dem Stab darf man nur schlagen.

Stechen ist verboten!

Mit dem Teil zwischen den 2 Griffen kann man eine/n andere/n SpielerInnen treffen.

Das ist aber kein richtiger Treffer.

Dieser Treffer gilt nicht.

## Q-Tip

Der Q-Tip ist eine Nah-Pompfe.

Er kann 2 Meter lang sein.

Der Q-Tip ist die längste Nah-Pompfe.

Der Q-Tip hat 2 Schlag-Flächen: rechts und links.

Der Griff ist in der Mitte.

Der/die SpielerIn muss den Q-Tip mit

2 Händen festhalten.

Sonst gilt der Treffer nicht.

Mit dem Q-Tip darf man stechen.

## Lang-Pompfe

Die Lang-Pompfe hat eine Schlag-Fläche und einen Griff.

Der/die SpielerIn muss den Griff mit

2 Händen festhalten.

Wenn der/die SpielerIn den Griff nur

mit einer Hand festhält, dann gilt der Treffer nicht.

Mit der Lang-Pompfe darf man stechen.

## Kurz-Pompfe

Die Kurz-Pompfe ist die kürzeste Pompfe.  
Der/die SpielerIn muss sie mit einer Hand festhalten.  
Der/die SpielerIn spielt mit 2 Kurz-Pompfen  
oder mit einer Kurz-Pompfe und mit einem Schild.  
Mit der Kurz-Pompfe darf man stechen.

## Schild

Der/die SpielerIn kann den Schild nur  
zusammen mit einer Kurz-Pompfe benutzen.  
Er hat den Schild in der einen Hand und  
die Kurz-Pompfe in der anderen Hand.  
Der Schild schützt den/die SpielerIn.  
Damit wird er/sie nicht getroffen.  
Mit dem Schild kann man  
keine/n andere/n SpielerIn treffen.

# Kette

Die Kette hat an einem Ende eine Schlaufe zum Festhalten.  
Am anderen Ende ist der Ketten-Ball.

In der Mitte ist die Kette.  
Ein Teil von der Kette ist gepolstert.  
Das bedeutet:

Dort ist Schaum-Stoff drum herum.

Der andere Teil von der Kette ist nicht gepolstert.  
Dort ist kein Schaum-Stoff drum herum.

Der Ketten-Ball ist auch mit Schaum-Stoff gepolstert.

Der/die Ketten-SpielerInnen muss die Kette am Ende mit der Schlaufe festhalten.

Er steckt den Arm durch die Schlaufe und hält die Kette unter der Schlaufe fest.

Mit der Kette kann man nicht stechen.

# 6. Einfache Übungen und Spiele

## Einzelduelltraining

Die SpielerInnen finden sich in Paaren zusammen. Mit dem Partner werden 5 Duelle gespielt. Vor jedem Duell wird zur Begrüßung angepumpt. Wer mehr Duelle gewinnt, hat die Runde für sich entschieden. Danach sucht man sich einen neuen Gegner. SpielerInnen, die Ihre Runde gewonnen haben, gehen dabei in Richtung des einen Hallen-Endes, wer verloren hat in Richtung des anderen Hallen-Endes. Man sucht sich einen Partner mit dem man noch kein Duell gemacht hat und beginnt die nächste Runde.

### Übungsende

Die Übung endet entweder nach einer festen Zeit oder wenn der/die erste SpielerIn eine festgelegte Anzahl von Duellen gewonnen hat.

### Optional

Man verändert die Anzahl der Duelle pro Runde. Ketten sind für die Duelle zugelassen.

# Zombie

Jede/r SpielerIn halten ihre Pompfe in die mit und gehen nach dem Einzählen (3,2,1 Jugger) 3 - 5 Schritte (je nach Gruppengröße) nach hinten und versuchen andere SpielerInnen runter zu Pompfen. Wenn das Duell verloren geht, muss man so lange unten bleiben bist derjenige, der einen runter gepompft hat, auch runter ist.

## Übungsende

Bis nur noch eine/r SpielerIn steht. Oder nach einer beliebigen Zeit.

## Ziel

Aufwärmen, Spielüberblick, Verbesserung der individuellen Technik.

## Optional

Teams bilden. So müssen alle aus dem Team runter, wenn einer aus den Team getroffen wurde und können wieder hoch wie oben beschrieben.



# Chaosketten

## Übungsbeschreibung:

Aus einem Spielfeld wird mit 2 Teams à 4 Personen gespielt. Diese dürfen aber keine Ketten spielen. Zwei Ketten starten auf der Mittellinie, sie sind keinem Team zugeordnet. Die Teams müssen, um zu gewinnen, einen Jugg setzen. Die Ketten gewinnen, wenn sie verhindern, dass eines der beiden Teams einen Jugg platziert.

## Übungsende

Eines der beiden Teams schafft es einen Jugg zu platzieren oder nach einer vorher festgelegten Zeit gewinnen die Ketten.

## Ziel

Die Übung fördert bei den SpielerInnen taktische Übersicht, da je nachdem welches Team in Juggbesitz ist, die Ketten als „Verbündete“ oder „Gegner“ agieren.

## Optional

Die Dauer der Spielzeit bis die Ketten gewinnen, ist variabel.

## Hunde + Adler (Indiwi-Variante)

In der Mitte der Spielfläche steht ein Behälter mit einer größeren Anzahl kleiner Bälle (z.B. Tennisbälle). Um diesen Behälter wird ein Kreis von ca. 3,5 Metern Durchmesser eingerichtet, die Schutzzone. In ca. 30 Metern vom Behälter in der Mitte werden 4 weitere Behälter aufgestellt, so dass diese den maximalen Abstand zueinander haben (z.B. in jeder Hallenecke einen Behälter).

Dieses sind die „Basen“. Gespielt wird in 4 Teams à 4 Personen, jedes Team wird einer Basis zugeordnet. 3 SpielerInnen jedes Teams spielen mit einer Kurzpumpe (kein Schild) und starten an der Basis des jeweiligen Teams (Hunde). Der/die vierte SpielerIn spielt mit einem Q-Tipp und startet in der Schutzzone (Adler).

**Das Ziel des Spiels:** Am Ende am meisten Bälle in der eigenen Basis zu haben.

Dabei gelten folgende Regeln:

- Nur Hunde können Bälle tragen.
- Wenn ein Hund abgeschlagen wird, der einen Ball trägt, muss er diesen sofort fallenlassen.
- Alle Hunde können andere Hunde und Adler abschlagen. Adler können Hunde abschlagen, aber

sie können andere Adler nicht abschlagen, d.h. trifft ein Adler einen anderen Adler ist dies wirkungslos.

- Wer abgeschlagen wird gilt als „inaktiv“ bis er zurückgelaufen und seine Basis berührt hat.
- Wer in der Schutzzone steht, kann weder abgeschlagen werden noch jemanden abschlagen

### **Übungsende**

Die Übung endet nach einer festgelegten Zeit oder wenn sich keine Bälle mehr in dem Behälter in der Mitte befinden

### **Ziel**

Die Übung eignet sich gut zur Aufwärmung und fordert von den Teams ein hohes Maß an Koordination und Feldübersicht.

### **Optional**

Vor dem Spiel ist zu festzulegen, ob es erlaubt ist Bälle aus anderen Basen zu „stehlen“. Wenn ein Adler abgeschlagen ist, muss er zurück zu seiner Basis. Um wieder aktiv zu werden, muss er seinen Q-Tipp mit einer Kurzpompe eines/einer anderen SpielerIn seines Teams tauschen.

# Chaosquick

Normales Spielfeld, es wird 4 gegen 4 gespielt, kein LäuferInnen. Jedes Team hat einmal pro Spielzug die Möglichkeit, dass ein/e SpielerIn des Teams seine Pompfe fallenlässt und zum/zur LäuferIn wird. Er/sie bleibt dann für den Rest des Spielzugs LäuferIn, d.h. er kann seine/ihre Pompfe nicht wieder aufheben.

## Übungsende

Die Übung endet, wenn ein Team einen Jugg platziert.

## Ziel

Im besten Fall will ein Team erst dann eine/n LäuferIn haben, wenn es das Spiel unter Kontrolle hat und den Jugg mit den Pompfen nah ans gegnerische Mal gespielt hat, weil es danach eine/n PompherIn weniger auf dem Feld hat.

Die Übung fördert die Koordination im Team und die Fähigkeit den Jugg mit der Pompfe zu spielen.

# Virus

Alle SpielerInnen verteilen sich auf dem Feld. Ein/e SpielerIn erhält eine Kette, ein anderer eine beliebige Nicht-Ketten-Pompfe (Virus). Die Aufgabe des Virus ist es alle anderen SpielerInnen abzuschlagen und als letzte/n SpielerIn die Kette. Ein/e abgeschlagene/r SpielerIn muss still stehenbleiben bis er/sie von der Kette getroffen wird, dann gilt es nicht mehr als abgeschlagen und kann sich wieder frei bewegen.

## Übungsende

Die Übung endet entweder, wenn alle SpielerInnen angeschlagen sind, dann gewinnt der Virus oder nach einer festgelegten Zeit, dann gewinnen die Nicht-Virus-SpielerInnen.

## Ziel

Die Übung eignet sich zur Aufwärmung und um Scheu von SpielerInnen vor Kettentreffern abzubauen.

## Optional

Die Übung kann mit beliebig vielen Viren und Ketten gespielt werden, allerdings sollte das Verhältnis von Ketten und Viren gleich oder leicht zum Vorteil der Viren sein.

# Papier, Stein, Schere + Verfolgung

An einer Markierung liegt der Jugg. In 20 Metern vom Jugg steht ein Mal. Auf der anderen Seite vom Jugg liegt in 1,5 Metern Entfernung vom Jugg eine Nicht-Ketten-Pompfe.

Zwei SpielerInnen stellen sich beim Jugg auf. Die beiden SpielerInnen machen Papier-Stein-Schere solange bis einer gewinnt. Der Gewinner greift den Jugg und rennt zum Mal, um ihn zu platzieren, der Verlierer greift die Pompfe und muss den Gewinner abschlagen bevor dieser das Mal erreicht

## Übungsende

Die Übung endet, wenn der Jugg platziert ist oder der/die JuggträgerIn abgeschlagen wurde.

## Ziel

Trainiert wird auch in adreningeladenen Situationen eine bewusste kognitive Entscheidung (habe ich gewonnen oder verloren) treffen zu können und schnell darauf zu reagieren.

## Optional

Funktioniert gut mit zwei Reihen von SpielerInnen. Der/die GewinnerIn stellt sich immer hinten an der einen Reihe an, der/die VerliererIn bei der anderen.

# Jugger mit drei Mannschaften

Drei Mannschaften spielen gleichzeitig auf dem Feld. Die ersten beiden Mannschaften starten normal an den Auslinien. Die dritte Mannschaft startet im Aus an der Mittellinie. Sie darf an jedem Mal punkten.

## Übungsende

Die Übung endet, wenn ein Jugg platziert wird.

## Ziel

Die dritte Mannschaft stellt eine zusätzliche taktische Herausforderung dar, da den Jugg in die Nähe eines Mals zu bringen dem dritten Team genauso nützt wie dem Team, dass auf das Mal spielt.

## **Jugger mit beweglichem Mal**

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. Es ist die übliche Ausgangssituation. Gespielt wird nach normalen Juggerregeln, allerdings darf der/die LäuferIn das Mal herumtragen bis er/sie abgepomft wird.

### **Übungsende**

Die Übung endet wenn ein Jugg platziert wird.

### **Ziel**

Durch das bewegliche Mal ist noch mehr Übersicht und Kommunikation erforderlich.

### **Optional**

Es sind 2 LäuferInnen pro Mannschaft unterwegs.



# Linienlauf

Zwei SpielerInnen stellen sich an der Auslinie zum Duell auf. Dabei steht eine/r mit dem Rücken zum Feld (VerteidigerIn), der/die andere mit dem Gesicht zum Feld (AngreiferIn). Um zu gewinnen muss der/die VerteidigerIn die gegenüberliegende Auslinie erreichen, der/die AngreiferIn gewinnt, wenn er/sie einen Treffer beim/bei der VerteidigerIn landet. Trifft der/die VerteidigerIn den/die AngreiferIn, so wird das Duell unterbrochen, beide gehen 10 Meter in Richtung der gegenüberliegenden Auslinie und starten dort das Duell wieder.

## Übungsende

Der/die VerteidigerIn erreicht die Auslinie oder der/die AngreiferIn setzt einen Treffer.

## Ziel

Duellfähigkeit und gleichzeitig taktisches Bewegen unter Druck üben.

# Rasen Schach

Zwei Mannschaften mit je drei Nicht-Ketten-Pompfern und einem/einer LäuferIn.

Gespielt wird nach normalen Juggeregeln, allerdings dürfen sich die PompferInnen nur verteidigen und aufstehen. Für alle anderen Aktionen müssen sie vorher einen expliziten Befehl von ihrem/ihrer LäuferIn wie z.B. „greif ihn an“, „lauf dahin“ oder „pinn ihn“ bekommen haben.

Jede/r SpielerIn startet das Spiel mit einem Befehl seines/ihrer Läufers/Läuferin, den er ausführt bis er ihn entweder erfolgreich ausgeführt hat oder einen neuen erhält.

## Übungsende

Die Übung endet, wenn ein Team einen Jugg platziert.

## Ziel

Die Übung eignet sich gut, um die Kommunikation zwischen LäuferInnen und PompferInnen zu üben, um Hemmungen des/der Läufer/Läuferin abzubauen, befehle zu geben und bei neuen Teams die Namen der SpielerInnen zu lernen.

# LäuferInnenkampf-Training

Gespielt wird mit zwei LäuferInnen. Der/die eine LäuferIn startet am Mal, der andere startet 10 Meter entfernt mit dem Jugg in der Hand.

## Übungsende

Die Übung endet, wenn entweder der/die juggtragende LäuferIn den Jugg im Mal platziert oder ihm dies nicht in einer vorgegebenen Zeit gelingt.

## Ziel

LäuferInnenkampf-Fähigkeit verbessern.

## Duellkreis

Eine Anzahl von Stationen (Hüttchen) gleich  $(1/2)+/-1$  der Anzahl der SpielerInnen wird in einem großen Kreis verteilt. An jeder Station steht ein/e SpielerIn, die anderen SpielerInnen verteilen sich auf die Stationen (max. 2 pro Station) oder die Bereiche zwischen den Stationen. Jede/r SpielerIn wartet an seiner Station oder, wenn er nicht an einer Station startet, läuft im Kreis weiter bis er die nächste Station erreicht. Sobald zwei SpielerInnen eine Station erreichen, führen sie dort ein Duell aus. Der Gewinner des Duells rennt weiter zur nächsten Station, der Verlierer wartet an seiner Station bis der/die nächste SpielerIn eintrifft. Erreicht man eine Station an der gerade ein Duell stattfindet läuft man in Kreisrichtung zur nächsten Station weiter.

### Übungsende

Die Übung endet, wenn der/die erste SpielerIn eine vorher festgelegte Anzahl von Kreisumrundungen geschafft hat. Dabei ist es sinnvoll, dass die SpielerInnen bei jeder erfolgreichen Kreisumrundung ihre Rundenzahl laut ausrufen.

## **Ziel**

Verbesserung der individuellen Technik.

Verbesserung der Duell-Leistung bei gleichzeitigem Konditionstraining

## **Optional**

Die Übung lässt sich gut anpassen, um Kettenabwehr zu üben. In diesem Fall stehen die Pompfen-SpielerInnen an den Stationen (Anzahl der Stationen = Anzahl der Pompen-SpielerInnen) und mehrere Ketten-SpielerInnen rotieren entlang der Kreisinnenseiten und führen Duelle durch. Da nur die Ketten-SpielerInnen sich weiterbewegen, entfällt der Wettkampfcharakter der Übung. Sie endet nach einer bestimmten Zeit oder wenn die Ketten-SpielerInnen eine bestimmte Anzahl von Umdrehungen gemacht haben.

# Duell-Karussell

Mehrere unterschiedlich-farbige Hütchen stehen im Kreis um die Mitte der Spielfläche. Die SpielerInnen verteilen sich auf die Hütchen. Der Spielleiter ruft verschiedene Farben. Die vordersten SpielerInnen des genannten Hütchens laufen in die Mitte der Spielfläche in eine Duellsituation mit allen anderen SpielerInnen, die dort eintreffen. Wer abgeschlagen wird, läuft zu einem anderen Hütchen und stellt sich dort an.

## Übungsende

Last-Man-Standing. Wer als letzter in der Mitte steht gewinnt die Übung.

## Ziel

Duellfähigkeit üben, auch gegen mehrere Gegner. Konzentration auf spielrelevante Details (wurde meine Farbe gerufen) wird geschult.

# Bankduelle

Zwei SpielerInnen mit Nicht-Kettenpompfen betreten die Bank von gegenüberliegenden Enden. Sie pompfen an und spielen ein Duell. Wer getroffen wird oder die Bank verlässt, verliert.

Der/die GewinnerIn bleibt auf der Bank, der/die VerliererIn verlässt die Bank und der/die nächste SpielerIn betritt die Bank.

## Übungsende

Die Duelle enden nach einer festgesetzten Zeit.

## Ziel

Duelle auf einer Bank zwingen die SpielerInnen dazu, ihre Duellfähigkeit zu trainieren in einer Situation, wo sie nicht beliebig nach hinten oder zur Seite ausweichen könne. Die Balance wird ebenfalls geschult.

## Optional

Mehrere parallele Bänke, auf denen Duelle stattfinden sorgen für einen schnelleren reibungsloseren Ablauf.

# LäuferInnentraining mit Hinweis-schildern

Gespielt wird mit einem Team von 5 gegen eine kleinere Gruppe (2-3 SpielerInnen). Die 5er Gruppe startet auf der einen Spielfeldseite mit dem Jugg, die kleine Gruppe verteidigt ein Mal auf der anderen Spielfeldseite. Während des Spielzugs hält der Trainer Schilder mit Anweisungen hoch, auf denen Kommandos stehen, die der LäuferIn sein Team ausführen lassen soll.

## Übungsende

Die Übung endet erfolgreich, wenn das 5er-Team es schafft den Jugg zu platzieren und gleichzeitig alle Anweisungen auf den Schildern ausgeführt wurden.

## Ziel

Die Übung eignet sich gut, um LäuferInnen die Hemmungen vor dem Geben von Kommandos zu nehmen und SpielerInnen zu trainieren, auf die Anweisungen ihres Läufers/ihrer Läuferin zu hören.



## Doppeln

Zwei SpielerInnen mit Pompfen starten an einem Hallenende gegen eine/n SpielerIn (Trainer) mit Pompe und eine/n SpielerIn (Trainer) mit Jugg am anderen Hallenende. Auf der Höhe der beiden SpielerInnen mit Pompfen steht ein Mal. Wer getroffen ist, kniet bis zum Ende der Übung ab. Ziel der Übung ist, die Absprache und Koordination zu verbessern, um eine 2x1-Situation erfolgreich auszunutzen.

### Übungsende

Die Übung endet, wenn entweder der/die SpielerIn mit Jugg abgeschlagen wird oder den Jugg ins Mal bekommt, dann werden die beiden Pompfen-SpielerInnen ausgewechselt.

### Optional

Lässt sich gut mit 2x2 auf jeder Seite spielen. Wenn man mehrere Runden spielt, ist es gut, wenn sich die beiden SpielerInnen nicht wieder an der gleichen Schlange anstellen, so dass die 2er-Teams durchgemischt werden.

Wenn man die beiden Pompfen-SpielerInnen versetzt zu einander starten lässt, erreicht man einen zusätzlichen Lerneffekt, da die beiden SpielerInnen sich koordinieren müssen, um gemeinsam beim/bei der gegnerischen Pompe-SpielerIn anzukommen.

## **Juggern mit „Freeze“**

Juggern, aber bei „Freeze“ stoppt das Spiel, d.h. alle SpielerInnen bleiben, wo sie sind und die Trommel wird angehalten. Das Spiel wird immer dann gestoppt, wenn eine unklare Situation entstanden ist.

### **Übungsende**

Die Übung endet, wenn ein Team den Jugg platziert.

### **Ziel**

Situationen können besprochen werden, Regelverstöße werden geklärt.

# Pinn-Spiel

Gespielt wird nach normalen Juggeregeln 4x4 auf einem halben Feld. Es gibt keine LäuferIn, kein Jugg oder Male.

## Übungsende

Die Übung endet, wenn ein Team das gesamte andere Team gepinnt hat.

## Ziel

Übung ist gut geeignet, um taktisches Pinnen, Spielübersicht und Absprachen im Team zu üben.

## Optional

Kann mit Ketten gespielt werden, dann muss man ausmachen, wie die Ketten pinnen oder in Bezug auf das Spielende verwendet werden.

# 7. Gelingens-Kriterien für inklusive Juggerangebote

Folgende Kriterien sollten in für die Umsetzung inklusiv gestalteter Juggerangebote berücksichtigt werden:

## **Freiwilligkeit der Teilnahme:**

Wird eine Atmosphäre geschaffen, die ein respektvolles Miteinander fördert?

## **Alle sind beteiligt:**

Werden alle TeilnehmerInnen durch die Aktivität zur Teilnahme ermutigt?

## **Das gemeinsame Training steigert das Gemeinschaftsgefühl:**

Ist die Zusammenarbeit der TeilnehmerInnen förderlich? Haben alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit sich einzubringen?

## **Alle SpielerInnen tragen zum Erfolg bei:**

Werden die Stärken aller TeilnehmerInnen in der Gruppe bekannt gemacht?

### **Jugger hat ein einfaches Spielprinzip:**

Geht die Motivation vom Inhalt der Aktivität aus?  
Die Aktivität bietet unterschiedliche Rollen. Sind die Zugänge zur Aktivität sehr vielfältig? Wird ein positives Verständnis für Unterschiede gefördert?  
Die Stärken der TeilnehmerInnen werden benötigt.

### **Jugger ist leicht veränderbar:**

Aufgabenstellung ermöglicht Freiräume und eine Vielfalt von Modifikationen, um den unterschiedlichen Bedürfnissen von TeilnehmerInnen gerecht zu werden. Die Anpassungen betonen entweder die Unterschiedlichkeiten oder die Gemeinsamkeiten einer Gruppe. Kennen die TeamerInnen sowohl die Aktivität, als auch Varianten?

### **Rollenverteilung der TrainerInnen:**

#### **AnleiterIn:**

Plant die Aktivität unter Berücksichtigung aller Beteiligten und führt durch die Aktion.

### **Vertraute/r Sicherheit:**

Spricht sich im Vorfeld mit dem Übungsleiter ab, kann einspringen und unterstützen. Es wird bei sicherheitsrelevanten Spielsituationen unterstützt. Assistenzrollen werden koordiniert.

### **Assistenz Motivation:**

Individuelle Absprachen mit den Beteiligten vereinbaren. TeilnehmerInnen auf die Aktivität im Vorfeld vorbereiten. Individuellen Zugang zur Aktivität aufzeigen.

### **Assistenz Einhilfen/Erklärungen:**

Übungen und Spiele erklären in der 1 zu 1 Situation. Unterstützung bei der Fokussierung, Unterstützung beim Einhalten von Regeln.

### **Assistenz Motorik:**

Rollstuhl schieben

Pflege im Vorfeld berücksichtigen.

## 8. Quellen

Ruben Philipp Wickenhäuser Jugger – Das Praxisbuch Grundlagen – Training – Teambuilding, Zauberfeder Verlag, Braunschweig 2014, ISBN 978-3-938922-37-8

Ruben Philipp Wickenhäuser: Ran an die Pompfe! : pädagogische Chancen einer neuen Sportart, Ludwigsfelde: Ludwigsfelder Verl.-Haus, 2011, ISBN 978-3-933022-71-4

Ruben Philipp Wickenhäuser: Jugger. Der Endzeit-Sport. Archiv der Jugendkulturen, Berlin 2010, ISBN 978-3-940213-59-4

Christoph Brunken: Ablehnung und Aufnahme von Vereinen mit neuen Sportarten in den LandesSportBund Niedersachsen: Das Beispiel Jugger Sport, in: Krüger, A./Wedemeyer-Kowle, B.: Vergessen, verdrängt, abgelehnt – Zur Geschichte der Ausgrenzung im Sport, Tagungsberichte der 10. Hoyaer Tagung zur Sportgeschichte vom 10. bis 12. Oktober 2008. Berlin: LIT, 2009, ISBN 978-3-643-10338-3

Ruben Philipp Wickenhäuser: Juggern statt Prügeln. Der Trendsport für Aggressionsabbau und soziales Lernen. Verlag an der Ruhr, Mülheim 2006, ISBN 3-8346-0178-0

Wikipedia



# Indiwi

## Indiwi e.V.

mail: [jugger@indiwi.de](mailto:jugger@indiwi.de)

internet: [indiwi.de](http://indiwi.de)

Axel-Springer-Straße 40/41  
10969 Berlin

Indiwi 2019



Jugend- und Familienstiftung  
des Landes Berlin  
Stiftung des öffentlichen Rechts



Kreuzberger Kinderstiftung  
gemeinnützige Aktiengesellschaft