



**ZEUS**  
für Lehrer für Schüler



Suchbegriff

Login | Registrieren

Start > Zeus-Medienwelten > Zeus > für Schüler > Zeus Regional > Wetter und Herdecke > Mannschaftssport: Juggern - der Mannschaftssport

21.02.2013

**MANNSCHAFTSSPORT**

# Juggern - der Mannschaftssport

09.12.2012 | 12:32 Uhr



Foto: Lars Froehlich

**Herdecke.** Zeus-Reporter Julian Lenhart beschreibt den Trendsport „Juggern“. Was dem Betrachter zunächst recht martialische erscheint, entpuppt sich beim näheren Hinsehen als großer Spaß, der Teamgeist und schnelle Reflexe erfordert.

An Donnerstagen und Sonntagen liefern sich im Hamecke Park in Hagen Jugendliche und Erwachsene einen Kampf mit selbstgebauten Waffen, die auf den ersten Blick ziemlich gefährlich aussehen. Bei näherem Hinsehen erkennt man aber, dass die Waffen gepolstert sind.

Es gibt drei verschiedene Teams: die Erwachsenenmannschaften „Mad Monkeys“ und „Jugg the Ripper“ und das Jugendteam „Pig Pile“.

Nach dem Aufwärmtraining geht's dann los. Beim Spiel, in dem zwei Teams aus jeweils fünf Leuten gegeneinander kämpfen, geht es darum, den „Jugg“ – einen Hundeschädel aus Schaumstoff – ins Mal (Tor) zu bringen. In jeder Mannschaft gibt es einen Läufer. Nur er darf den Jugg tragen. Die anderen Mitspieler benutzen verschiedene „Waffen“, um sich, den Läufer oder das Mal zu verteidigen. Die Waffen, Pompfen genannt, sind Stäbe, Schilde oder Q-Tips. Zusätzlich gibt es noch Ketten, an deren Ende ein Ball befestigt ist.

### Berührungen mit Ketten

Sobald man den Gegner mit einer Waffe berührt, muss sich dieser für fünf Trommelschläge auf den Boden knien. Dies gilt nicht für Berührungen mit Ketten: Wenn man von dem Ball daran berührt wird, muss man sich nicht für fünf, sondern für acht Trommelschläge auf den Boden hocken.

Ein Spiel dauert zwei mal 100 Trommelschläge, das sind circa fünf Minuten. Nach 100 Trommelschlägen werden die Seiten getauscht.

Während der Winterzeit findet das Donnerstagstraining in einer Sporthalle statt.

Das Spiel ist auf internationaler Ebene viel bekannter als in Deutschland. Zu der Weltmeisterschaft, die dieses Jahr in Berlin stattfand, kamen sogar Teams aus Australien.

**Julian Lenhart,**  
Klasse 8c,  
Friedrich-Harkort-Schule,  
Herdecke

Zeus-Reporter

**FACEBOOK**

Empfehlen Senden Empfehle dies deinen Freunden.

**KOMMENTARE**

**EMPFEHLEN**

Twittern 0  
Empfehlen 0  
+1 0

**LESEN SIE AUCH**

**FUSSBALL**  
Die Deutschen Clubs rocken Europa

**THEATER**  
Tänzerin erzählt über sich und das Ballett „Der Traum der...“

**TIERHEIM**  
Tiere finden ein Zuhause - Pfleger kümmern sich liebevoll um...

**UMFRAGE**  
Vorhaller beschwerten sich über Neubau - Drogentherapie-...

**KOMMENTARE**

0 mitdiskutieren

**ALLE ZEUS-ARTIKEL**



**Von Arnsberg bis Xanten**

Als Zeus-Reporter seid ihr überall unterwegs. Eure Artikel findet ihr hier in eurer Heimatstadt.

**ZEUS FÜR SCHÜLER**



**FOTOSTRECKEN**

**SCHREIBWERKSTATT**

**THEMENPARK**

**ZEUS-REGELN FÜR FACEBOOK**

**TIPPS UND LINKS**

**ZEUS-TEAM**



**Rund ums Projekt**

Zeus weckt bei Jugendlichen die Lust am Lesen - und am Schreiben. Hier finden Sie Projektinformationen, Termine, Anmeldebereich und Unterrichtsmaterial.



**Radioprofis gesucht**

Im crossmedialen Projekt von Zeus und Radio Oberhausen lernen Zeus-Reporter neben dem Zeitungs- und Onlinejournalismus auch die Arbeit beim Radiosender kennen. Und produzieren neben Zeitungsartikeln eigene Hörfunkbeiträge.



**Zeus-auf-Schalke**

Zeus-Reporter blicken hinter die Kulissen von Schalke 04.

**Kommentar schreiben**