

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 3

**Artikel:** Rugby : Kampf und Emotionen

**Autor:** Pfister, Patrick

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993267>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

*Rugby ist ein Kampfsport, was bedeutet, dass die Emotionen eine wesentliche Rolle spielen. Unser Autor zeigt auf, warum und wie mit ihnen umgegangen werden kann.*

Patrick Pfister, ESSM; J+S-Leiter 1 Rugby  
Übersetzung: Marianne Kocher  
Fotos: Daniel Käsermann

Rugby unterscheidet sich grundsätzlich von den anderen Kollektivsportarten, da es sich dabei nicht, wie manchmal fälschlicherweise angenommen wird, um einen Kontaktsport, sondern um einen Kampfsport handelt. Diese Eigenheit verleiht zwar dem Rugby seinen besonderen Reiz, doch gleichzeitig stellt sie dem Erzieher, der den Anfänger in diese Sportart einweihen will, gewisse Probleme. Im Gegensatz beispielsweise zum Fussball (siehe Uhlig) müssen als erstes die emotionalen und nicht die kognitiven Aspekte behandelt werden, da sie für die Ausübung eines Kampfsportes von

## Emotionen im Sport

# Rugby: Kampf und Emotionen

grundsätzlicher Bedeutung sind. Zunächst möchten wir aufzeigen, in welcher Hinsicht Rugby eine Kampfsportart darstellt; anschliessend gehen wir auf die Auswirkungen für den Anfänger in dieser Sportart ein und schliesslich werden wir erläutern, wie der Erzieher die emotionalen Aspekte in dieser Sportart behandeln kann, indem er auf das Niveau der Spieler abgestimmte Spielsituationen herbeiführt.

### Die Spiellogik:

#### An Raum gewinnen

Das Ziel des Spiels besteht darin, Punkte zu gewinnen, entweder, indem der Ball in das gegnerische Malfeld getragen wird (der Bereich hinter der Grundlinie des gegnerischen Feldes), oder, indem man sich den gegnerischen Stangen genügend nähert, um zu versuchen, den Ball mittels «drop» (Sprungtritt) über die Querstange zu befördern. Die Mannschaft ohne Ball

versucht, den Gegner daran zu hindern, Punkte zu gewinnen, indem sie ihn von ihrer Malfeldlinie fernhält und sich ihrerseits bemüht, an Raum zu gewinnen.

Ob nun eine Mannschaft den Ball hat oder nicht, ändert nichts an der Spiellogik; es geht darum, Raum zu gewinnen, im ersten Fall, um in das gegnerische Feld einzudringen und Punkte zu gewinnen und im zweiten Fall, um den Gegner daran zu hindern, Punkte zu erzielen.

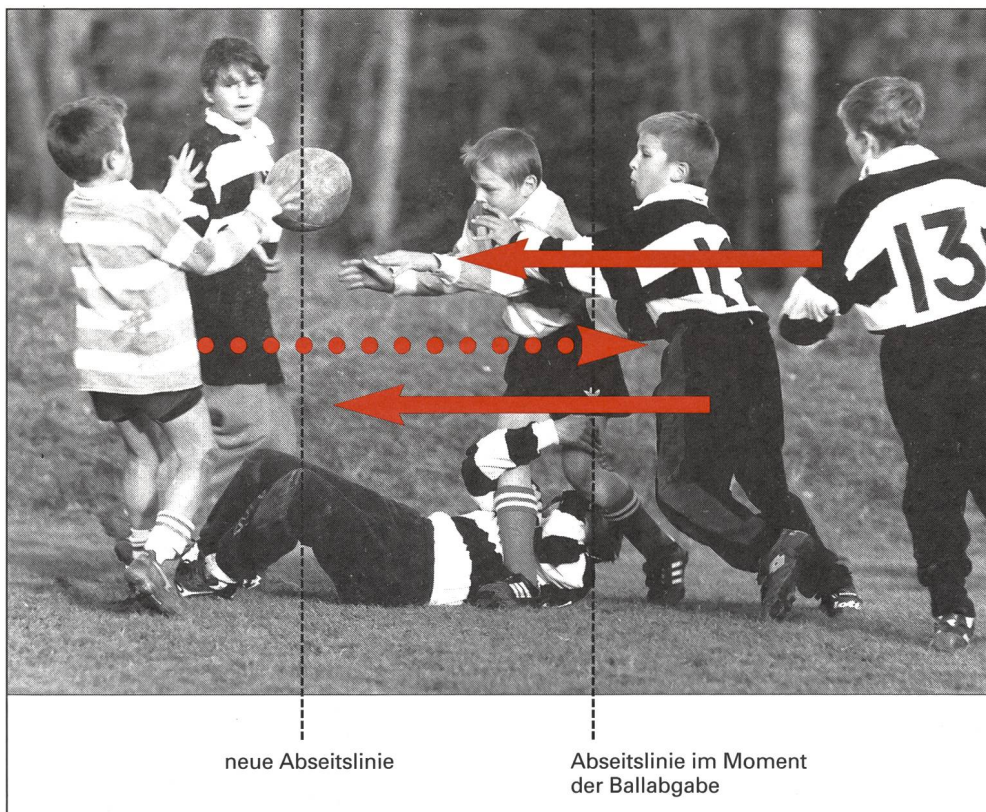
#### Wie? Indem man die Vorteilslinie überschreitet!

Die Abseitslinie, eine imaginäre Linie, die auf der Höhe des Balls und parallel zu den Malfeldlinien liegt, trennt die beiden Mannschaften, da sich kein Spieler vor dem Ball befinden darf. Somit müssen die Spieler vorwärtskommen und diese Abseitslinie (auch Vorteilslinie genannt) hinter sich lassen, um an Raum zu gewinnen und sich in eine vorteilhafte Lage zu versetzen. Sie müssen das Spiel in das gegnerische Feld verlagern und gleichzeitig maximalen Druck auf den Gegner ausüben, was zu Kampfsituationen führt (Tiefhalten oder Gedränge). Da kein Spieler vor dem Ball sein darf, kann die Vorteilslinie oder anders ausgedrückt, der Ball, nur unter körperlichem Einsatz in Richtung der gegnerischen Malfeldlinie verlagert werden. Die Mannschaft mit Ball versucht, ihn über die Vorteilslinie hinauszutragen, während sich die Gegenmannschaft bemüht, den vorrückenden Gegner abzublocken, zurückzustossen und ihrerseits vorzudrängen.

#### Der Vorrang des Kampfes

Ob nun die Spieler tatsächlich im Besitz des Balls sind oder nicht, ist letztlich unwichtig. Wenn die verteidigende Mannschaft, d.h. die Mannschaft ohne Ball, genügend Druck auf den Gegner ausübt, zwingt sie ihn, zurückzuweichen; somit gewinnt sie an Raum und versetzt sich im gleichen Zug in eine vorteilhafte Lage.

In anderen Worten ist der Kampf zwischen den Spielern wichtiger als der Ball. Um Punktechancen zu haben, muss man Raum gewinnen, somit muss man den Gegner bekämpfen und



Das Prinzip des Raumgewinnens: Angreifer B, der den Ball von Spieler A erhalten hat, wird versuchen, die neue Abseitslinie möglichst weit in den gegnerischen Raum zu verlegen. Die Gegner bemühen sich, ihn zurückzudrängen. Die Abseitslinie ist ständig durch die Position des Balles bestimmt.





Der Einwurf bedeutet die Wiederaufnahme des gemeinsamen Kampfes.

ihn zwingen, zurückzuweichen. In einer zweiten Phase muss man selbstverständlich im Besitz des Balls sein, um Punkte zu erzielen. Doch wie kommt man anders als durch Kampf zum Ball, durch eine Neugruppierung, nach einem Gruppenkampf oder durch Tiefhalten (zu Boden werfen) des Gegners, womit er gezwungenermassen den Ball freigeben muss (ein Ballträger, der zu Fall gebracht wurde, muss den Ball loslassen und den beiden Mannschaften zum Kampf freigeben).

Die überragende Stellung des Kampfes in der Spiellogik von Rugby zeichnet sich ebenfalls ganz deutlich ab, wenn man die Regeln von Spielbeginn und Einwurf betrachtet. Im Gegensatz zu anderen Kollektivsportarten wird der Ball systematisch so in das Spiel eingebracht, dass er beiden Mannschaften zum Kampf freigegeben wird, was zum Gruppenkampf führt. Der Ball wird somit nicht einer Mannschaft zur Verfügung gestellt (es sei denn, es handle sich um eine Strafe für die andere Mannschaft). Beim Antritt befördert ein Spieler den Ball mit einem Tritt in das gegnerische Feld; er muss unter höchstem Kampfeinsatz neu erungen werden. Bei einem Seitenaus wird der Ball in die Gasse zwischen den beiden Mannschaften geworfen, die anschliessend um ihn kämpfen und bei einem Gedränge wird der Ball zwischen die beiden Mannschaften geworfen und die Mannschaft, die nicht den Vorteil hat, den Ball in das Gedränge einzuwerfen, behält trotzdem ihre Chancen, ihn wieder zu erringen.

### Freiheit und Fair Play im Kampf

Da die «Trefferzone» die Breite des Spielfelds einnimmt, ist das Spiel nur dann sinnvoll, wenn es für die angreifende Mannschaft nicht allzu einfach ist, Punkte zu gewinnen. Daher werden

der verteidigenden Mannschaft genügend Mittel zur Verfügung gestellt, um den Angriff des Gegners zu stoppen. Wiederum dominiert der Kampf, da der Spieler in bezug auf den Ballträger oder bei einer Neugruppierung über eine fast vollständige Handlungsfreiheit verfügt. Diese Freiheit schliesslich führt zum Kampf. Doch um dem Spielgeist gerecht zu werden, muss bei diesem Aufeinanderprallen Fair play herrschen. Der Gegner darf dabei nicht gefährdet werden (der Körper des Spielers ist nicht durch spezielle Schutzkleidung geschützt wie beispielsweise beim American Football). Somit ist die theoretisch vollständige Handlungsfreiheit dennoch durch den Grundsatz eingeschränkt, dass man einem anderen Spieler nicht zufügt, was man selber nicht erleiden will. Daher ist folgendes untersagt:

- den Gegner zu schlagen
- ihn absichtlich zu verletzen
- ihm ein Bein zu stellen
- auf einen am Boden liegenden Gegner zu treten
- den Gegner auf gefährliche Art tiefzuhalten (halten am Hals)
- einen Spieler der Gegenpartei, der nicht Ballträger ist, festzuhalten, zu stossen, tiefzuhalten, sich auf ihn zu werfen oder sich an ihm festzuklammern, ausser bei einem Gedränge, einem offenen Gedränge oder einem Paket (Gruppierung um den Ball).

### Gewalt und Aggressivität

Wenn man von Kampfsport spricht, kann man der Frage der Gewalt und der Aggressivität nicht ausweichen. Ist Rugby in anderen Worten ein gewalttätiger Sport? Oder fördert Rugby die Aggressivität der Spieler?

Zunächst muss definiert werden, was man unter Gewalt versteht. Wenn Gewalt mit Kampf, mit vollständigem psychischem Einsatz gleichgesetzt wird, dann ist Rugby ein gewalttätiger Sport. Doch so gesehen – welcher Sport ist es nicht? Versteht man unter Gewalt einen gewollten Verstoß gegen den Spielgeist, eine bewusste Verletzung der Spielregeln, dann kann man Gewalt auf dem Rugbyfeld ebenso wie auf jedem anderen Spielfeld beobachten. Zwar ist Rugby tatsächlich ein sehr anforderungsreicher Sport, sowohl auf psychischer und physischer Ebene, und die Kontakte zwischen den Spielern können äusserst heftig sein. Doch solange der Spielgeist respektiert wird, kann nicht von Gewalt gesprochen werden: Rugby ist kein Strassenkampf, da die Spieler die Regeln einhalten. Daher ist es von ausschlaggebender Bedeutung, die Aggressivität der Spieler in die richtigen

Bahnen zu lenken und sie zu lehren, ihre Emotionen und ihr Verhalten zu beherrschen. Der Erzieher wird seinen Spielern auch die kleinste Abweichung von den Spielregeln – diese kleinen, oft so gewinnbringenden Tricks – verbieten und ebenfalls darauf achten, dass die Heftigkeit des Körperkontaktes der realen Spielsituation angepasst ist. Sonst gleitet er in Brutalität ab.

### Der Kampf:

#### Die grosse Unbekannte

Rugby ist ein Kampfsport; somit muss der Anfänger Schwierigkeiten meistern, die sich grundsätzlich von denen anderer Kollektivsportarten unterscheiden. Er steht zahlreichen, unbekannten Aspekten gegenüber und muss verschiedene Aufgaben lösen, ohne zu wissen, ob er ihnen tatsächlich gewachsen ist.

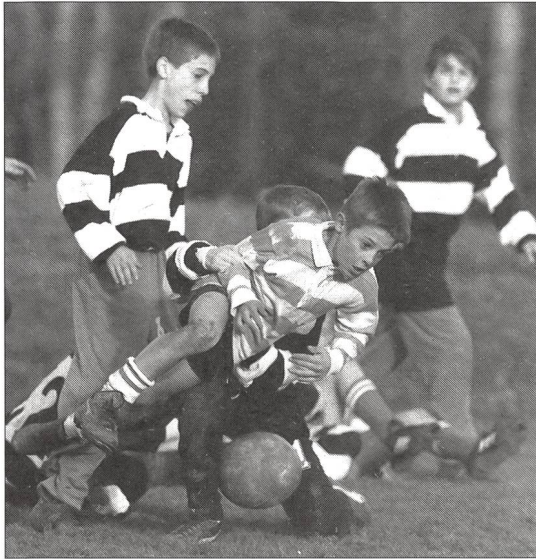
Einerseits kennt er weder die Form noch die Intensität des Körperkontaktes mit dem Gegner. Er weiss ebenso wenig, ob der Gegner mit diesem Kontakt umgehen kann, und er ist nicht in der Lage, die Absichten der gegnerischen Spieler zu durchschauen, da er die Spielmechanismen noch nicht versteht.

Andererseits muss er diese Ungewissheit bewältigen, sein Verhalten beherrschen und die Spielregeln einhalten und zwar sowohl, um dem Spielgeist gerecht zu werden (Fair play), als auch, um gut und erfolgreich zu spielen. Darüber hinaus weiss er, dass jede diesbezügliche Schwäche seinem Status in der Gruppe abträglich ist. Dieser Aspekt gewinnt im übrigen im Verlauf des Lernprozesses immer mehr an Bedeutung.

### Die Ängste des Anfängers

Die Ungewissheit des Anfängers bezüglich der Kampfsituation stellt ihn natürlich in physischer, aber auch psychischer und sozialer Hinsicht in Frage. Diese Ungewissheit ist auch die Ursache, wenn zwar nicht von Angst, aber doch zumindest von intensivem, emotionalem Stress. Zur Angst vor dem Unbekannten, zur Furcht, nicht zu wissen, wie er in einer für ihn unbekannten Situation – im Kampf – reagiert, zur Befürchtung, der Situation nicht gewachsen zu sein und den Erwartungen nicht zu entsprechen, können sich noch weitere Ängste gesellen wie die Angst vor dem Sturz – oft herrscht grosse Angst vor dem Sturz auf den Boden –, die Angst vor dem Körperkontakt mit anderen – vor allem bei Jugendlichen, die in der Pubertätsphase eine schwierige Beziehung zu ihrem Körper haben – und die Angst vor Verletzungen. Die Körperkontakte





Lernen die Angst vor dem Fallen zu überwinden, damit der Spielfluss aufrechterhalten wird.

sind sehr heftig, und wenn auch das Risiko für schwerwiegende Verletzungen gering ist, können doch die Zusammenstöße sehr schmerzhaft sein.

### Überragende Bedeutung des emotionalen Aspektes

Aus den genannten Gründen ist es unerlässlich, dass der Erzieher, der die Jugendlichen in Rugby einführt, auf die genannten Ängste eingeht und den Emotionen grundsätzliche Bedeutung beimisst.

Tatsächlich hängt die innere Ruhe des Spielers von seiner Fähigkeit ab, die «emotionale Belastung» der Körperkontakte in den Kampfsituationen zu meistern. Wenn diese Belastung schlecht ertragen wird, stört sie die Spielanalyse. Der Spieler wendet seine Aufmerksamkeit den Gefahrenquellen zu (die Gegner, die Zusammenstöße oder der darauffolgende Körperkon-

takt) und vernachlässigt seinen Bewegungsablauf. Er verkrampft sich und konzentriert sich vor allem auf den Selbstschutz. Auf Kosten seines Spielesinsatzes! Nur der Spieler, der seine emotionalen Reaktionen sowie deren Auswirkungen auf kognitiver (Erkennen), psychischer (Entspannen) und technischer Ebene (Bewegungsabläufe) bewältigt, findet die notwendige innere Ruhe, um Spielsituationen richtig zu analysieren und wirksam im Spiel einzugreifen.

Wenn in dieser Einführungsphase in Rugby der Schwerpunkt nicht auf die emotionale Ebene gelegt wird, wird es äusserst schwierig, beim Spieler ein spontanes, wirksames und natürliches Verhalten herbeizuführen. «Eine emotionale Aggression führt unweigerlich zum Zurückweichen... zu einer Schutzstruktur, die das Vorwärtkommen unmöglich macht. Eine lange Spielpraxis ist notwendig, um in einer zweiten Phase zu vergessen, was man in einer ersten Phase gelernt hat.» (Freie Übersetzung von Parlebas, *L'affectivité clef des conduites motrices in Conquet*, S. 58.)

### Spielsituationen herbeiführen

Ist sich der Erzieher über die überragende Bedeutung der Emotionen im klaren, so wird sein Ziel in einer ersten Phase sein, den Anfänger zu lehren, mit seinen Emotionen umzugehen und die Toleranzschwelle bezüglich der affektiven Belastung heraufzusetzen. Erst wenn der Anfänger den durch den Körperkontakt und die Kampfsituation ausgelösten, emotionalen Stress meistert und sich somit gelassen und sicher fühlt, kann er sein eigentliches Rugbyspiel entwickeln.

Somit besteht das wichtigste Element der Arbeit des Erziehers darin, Spielsituationen herbeizuführen, die das Kind in den Kampf einführen und dabei die affektive Belastung an die Fähigkeiten des Kindes anzupassen, um ihm ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln und um die Toleranzschwelle mit zunehmendem Vertrauen des jungen Spielers anzuheben.

Um den Fähigkeiten der Spieler angepasste Kampfsituationen herbeizuführen, kann der Erzieher die emotionale Belastung auf verschiedene Arten variieren. Da sie von der Intensität des Spiels, von der Schnelligkeit der Spieler und der Ungewissheit in bezug auf die Handlungen des Gegners abhängt, kann er beispielsweise die Spielintensität herabsetzen, indem er den Spielern einschränkende Regeln gibt, das Spielfeld verkleinert oder schwerere Bälle verwendet und bekannte und vertraute Spielsituationen erzeugt.

Im gleichen Sinne nimmt der emotionale Stress ab, wenn die Anzahl Spielpartner zunimmt und wenn sie sich distanzmässig nahe sind. Er wird minimal, wenn die Spielerzahl überhöht, das Spiel wohldurchdacht und die Spielgeschwindigkeit herabgesetzt ist und wenn die Spieler bestimmte, taktische Lösungen in das Spiel umsetzen. Wenn Kinder das Spiel der «Schlacht» spielen, entdecken sie Rugby genau auf diese Art. Sie bewegen sich auf einem kleinen Spielfeld und können sich frei gruppieren, was sozusagen immer geschieht. Der Schwarm von Kindern, der sich um den Ball drängt, zeigt deutlich, dass der Kollektivkampf eine natürliche Spielform für Kinder darstellt, da sie spontan vom Ball angezogen werden.

### Schlussfolgerung

Die grundlegende Herausforderung für den Erzieher besteht darin, dem Kind Freude am Kampf sowie den Willen zu vermitteln, sich in einer psychischen Auseinandersetzung durchzusetzen und zu gewinnen, ihm Kampfgeist zu vermitteln und es gleichzeitig zu lehren, seine Ängste zu überwinden und den durch eine solche Aktivität entstehenden Stress zu bewältigen. Rugby sollte immer spielerisch sein, kein gefährlicher, sondern ein fröhlicher Kampf, der das Vertrauen und das Sicherheitsgefühl der Kinder steigert.

Der Kampf stellt für den Anfänger die grosse Unbekannte dar. Indem das Kind lernt, mit dieser Ungewissheit umzugehen, entwickelt es die psychischen und physischen Fähigkeiten, die im täglichen Leben ebenso unerlässlich sind wie im Rugby: Mut, Beherrschung seiner Emotionen und Handlungen, Einhalten der Spielregeln, die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und seine Ängste zu bewältigen sowie Solidarität und Teamgeist.

### Bibliographie

- Beltramo, Paragot: *Du rugby à l'école de rugby*, Jarville-la-Malgrance, 1988.  
 Billi, Colinot, David: *1000 exercices et jeux de rugby*, Paris, 1993.  
 Conquet, Devaluez, *Les fondamentaux du rugby*, Paris, 1978.  
 Jeandroz, Henry, *Le rugby à la portée des enfants*, Macolin 8/93.  
 Lüthy, *La peur du contact avec le sol et l'adversaire au travers du rugby. Comment y remédier?*, (Diplomarbeit), Lausanne, 1993.  
 J+S Leiterhandbuch Rugby.  
 Uhlig, M. und J., *Spielsportarten übergreifendes Konzept*, Magglingen 4/95.

Die folgenden Übungen stammen aus der Diplomarbeit von Philippe Lüthy, Centre de formation des Maîtres d'édu-



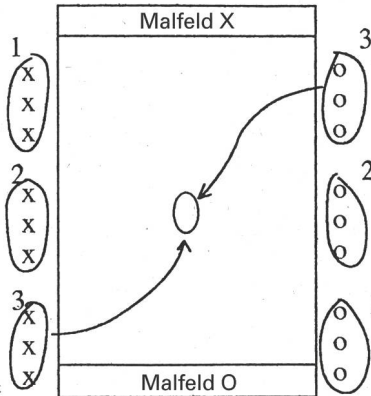
Der Kampf in der Gruppe, ein natürliches Spiel für Kinder.



cation physique, Universität Lausanne, 1993. Dabei handelt es sich um gute Beispiele, die emotionalen Aspekte im Rugbyspiel aufzuzeigen.

### Der «Gruppenkampf»

Jede Gruppe von zwei bis drei Spielern wird durch ihre Nummer aufgerufen; sie muss den Ball nehmen, zur gegnerischen Mallinie bringen und dort auf den Boden legen. Jede gelungene Aktion ergibt einen Punkt.



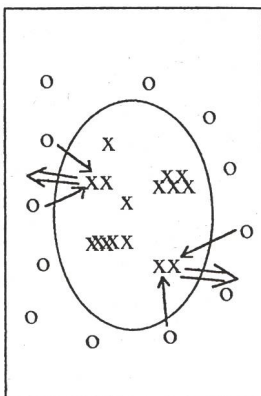
- Jeder Pass muss nach hinten erfolgen.
- Wenn der Ballträger auf den Boden gezwungen wird, muss er den Ball freigeben (ihn loslassen).

### Bemerkungen

- Zu Beginn des Spiels wird der Ball immer in die Mitte des Spielfeldes gelegt.
- Verschiedene Gruppen können entweder miteinander oder nacheinander aufgerufen werden.

### Die «Festung»

- Die Mannschaft X verteilt sich frei in einem im voraus festgelegten Bereich. Auf ein Signal hin versucht die Mannschaft O, so schnell wie möglich alle Spieler der Mannschaft X aus diesem Bereich herauszuholen.



- Man kann dieses Spiel auch mit einem Ball spielen. In diesem Fall

versucht die Mannschaft O, ihn so rasch wie möglich aus diesem Bereich herauszuholen.

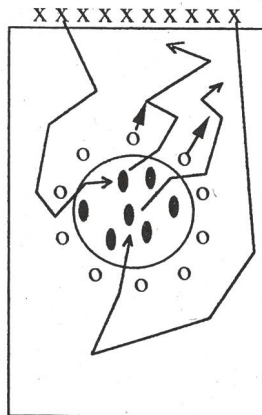
- Jeder Spieler der Mannschaft X, der aus seinem Bereich herausgeholt wurde, scheidet aus dem Spiel aus.

### Bemerkungen:

- Man kann zu Spielbeginn oder während des Spiels die Mannschaft X auffordern, sich auf den Knien, auf dem Bauch oder aufrecht fortzubewegen.
- Man kann jeglichen Spieleinsatz mit den Armen oder Beinen untersagen, um die Heftigkeit des Spiels zu mindern.

### Der «Speck im Keller»

Die Mannschaft O muss die Bälle (den Speck) verteidigen, der sich in einem festgelegten Bereich befindet (Keller). Sie versucht, die Spieler der Mannschaft X daran zu hindern, den Speck in ihren Bereich zu bringen, indem sie versucht, die Spieler der Mannschaft X zu Boden zu werfen, die mit dem Speck in ihren Bereich zurückkehren wollen. Die Mannschaft X versucht, so schnell wie möglich den Speck in ihr Feld zu bringen.



- Ein am Boden liegender Spieler muss den Ball freigeben und ihn in den Keller zurückbringen.

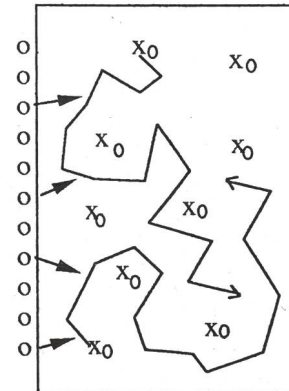
### Bemerkungen

- Die Fortbewegungsart der Spieler wird vor Spielbeginn festgelegt.
- Wenn man die gleiche Anzahl Bälle wie die Anzahl Spieler der Verteidigungsmannschaft in den Keller legt, führt man eine Zweikampfsituation herbei.
- Man kann auch jedem Spieler X «sein» Stück Speck zuteilen, das er zurückbringen muss.

### Die «Ernte»

- Jeder Spieler der Mannschaft X hat einen Ball und bewegt sich frei auf

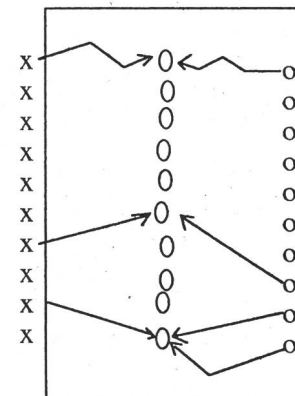
dem Spielfeld. Auf das Signal hin versucht die Mannschaft O, so rasch wie möglich alle Bälle zu holen.



- Jeder am Boden liegende (tiefgehaltene) Spieler muss den Ball freigeben.

### Judo-Rugby

- Zwei einander gegenüberstehende Mannschaften versuchen, auf das Signal hin so viele Bälle wie möglich in ihr Feld zu bringen.
- Die Bälle sind distanzmässig gleich weit von den beiden Mannschaften entfernt.



- Eine unbegrenzte Anzahl Spieler kann versuchen, den gleichen Ball zu erwischen.

### Bemerkungen

- Die Spieler können sich auf den Knien, auf allen vieren oder aufrecht bewegen, aber die Fortbewegungsart muss vor Spielbeginn festgelegt werden.
- Man kann als Regel einführen, den Ball in das gegnerische Lager zu bringen. Die Auswirkung sind vermehrte und intensivere Körperkontakte.
- Man kann eine Mannschaft begünstigen, indem die Bälle vor Spielbeginn näher bei ihr als bei der anderen Mannschaft hingelegt werden. ■