



# Rugby

Einige Tage vor der Mission überkam unsere beiden Spione schon eine leichte Skepsis. «Sind wir eigentlich verrückt? Wird das alles gut gehen? Werden wir ohne Arm- und Beinbruch und mit allen Zähnen wieder heil aus dieser heiklen Mission herauskommen?»



Das mulmige Gefühl verflieg nach dem freundschaftlichen, ja ausgesprochen herzlichen Empfang sehr schnell. Nach dem Umziehen auf der Berner Allmend mit den anderen 25 Spieler:innen (ja, es waren auch 4 Frauen am Start) im Alter zwischen 17 und 45, ging es gleich in ein sehr intensives Einlaufen und Aufwärmen über. Köbi und Kurt kamen da phasenweise bereits an ihre Grenzen: Bei beiden hatte sich ein leichtes Flimmern vor ihren Augen bemerkbar gemacht. (Anmerkung der Agency: Das ist ein klares Zeichen, dass Köbi und Kurt in Zukunft etwas mehr an ihrer Kondition arbeiten sollten!)

Auch beim gut aufgebauten, eher Drill-mässigen Training mussten sie ab und wann nach Luft schnappen. Es gab Übungen für den ganzen Körper, der Fokus lag dabei auf Kondition und Koordination. Die Sprintkraft wurde besonders intensiv trainiert. Manchmal fingen ihre Oberschenkel richtig an zu brennen. Der Vorteil eines solch intensiven Trainingsbeginn ist, dass der Körper hervorragend aufgewärmt wird und so allfällige Verletzungen viel besser vermieden werden können.

Bei der nächsten Trainingseinheit wurde dann viel über Strategie und Taktik gesprochen. Welche Spielzüge müssen noch besser funktionieren, welche müssen gepusht werden? Schliesslich geht es beim Rugby darum, den Ball am Gegner vorbeizutragen oder zu kicken und dadurch Punkte zu erzielen. Es ist den Spielern auch erlaubt, den Ball zu passen, jedoch nur nach hinten.

Köbi und Kurt haben zwar nicht alles Taktische und nicht sämtliche Spielzüge verstanden, griffen aber beim darauffolgenden Trainingsspiel aktiv in das Spielgeschehen ein. Auch wenn sie sich mehrheitlich nur in der Verteidigung aufhielten, waren sie doch mittendrin im Gedränge, haben eine Gasse gebildet oder versucht, mit einem Tackle den Gegner zu stoppen (Fachausdrücke aus dem Rugby).

Obschon die Rugbyspieler vor Energie nur so strotzten, viel Muskelkraft präsentierten und das Spiel sehr intensiv geführt wurde, blieb es jederzeit äusserst fair. Fairplay ist bei diesem Sport, welcher der Legende nach im Jahr 1823 in England erfunden wurde, sowieso grossgeschrieben: 7-fache Bodenrollen wie im Fussball oder generell Schauspielerei ist total verpönt. Auch wenn einer mal bluten sollte, ist das kein Grund, gleich zu heulen. Da wird einfach weitergespielt, als wäre nichts geschehen.

Köbi und Kurt waren zwar am Schluss des 90-minütigen Trainings völlig ausgepowert, hatten aber grossartigen Spass und sich generell wahnsinnig wohl gefühlt. Besonders beeindruckt waren sie von der sofortigen Aufnahme in diesen sympathischen, sehr energetischen Berner Sportverein sowie dem allzeit präsenten, ausserordentlichen Teamgeist.

Nach dem Training konnten sich Köbi und Kurt noch mit einem Veteranen unterhalten. Dieser spielte über 30 Jahre Rugby und erklärte, dass er nie Rückenschmerzen hatte. Rugby ist mit dem Trainieren der Muskelkraft und dem Fokus auf Kondition sowie Koordination eine interessante sportliche Option. Es sei an dieser Stelle dennoch erwähnt, dass dem Veteranen einen Frontzahn fehlte... (Mittlerweile spielen jedoch alle mit Zahn- und einige sogar mit Kopfschutz.)

Den Muskelkater und die Prellungen haben Köbi und Kurt gerne in Kauf genommen, denn schliesslich haben sie eine weitere herausfordernde Mission mit Bravour bestanden!

Findest du diesen Secret Mission Report spannend oder fühlst du dich vom Rugbysport angesprochen, dann melde dich doch beim Rugby Club Bern!



Köbi	Bewertung (1-10)	Kurt
10	Fun	8
8	Koordination	8
10	Kondition	9
11	Kraft	10
7 (Verletzungsgefahr ;-)	Gesundheitsförderung	6
9 (Taktik & Spielregeln)	Schwierigkeitsgrad	8

**Rugby ist für all jene, die Freude an Kraft, Kondition und Koordination haben, den Körperkontakt nicht scheuen und den Teamspirit lieben!**

\*\*\*

Secret Mission Report issued: August 2022  
 Status of Mission: Accomplished

**\*\*\* End of Secret Mission Report \*\*\***