

Rugby spielen



Rugby ist mehr als nur ein Sport - es ist eine Lebenseinstellung. Was diese Sportart so besonders macht, ist die einzigartige Kombination aus Kraft, Strategie und Fairplay. Der Ball darf nur nach hinten gepasst werden, und das Spiel stoppt erst, wenn der Ball den Boden berührt oder ins Aus geht. Die körperliche Intensität, der Teamgeist und der Respekt vor dem Gegner - selbst im härtesten Zweikampf - machen Rugby zu einer faszinierenden und wertorientierten Sportart, die weltweit begeistert.

Rugby entstand im frühen 19. Jahrhundert in England, genauer gesagt an der Rugby School in der Stadt Rugby. Der Legende nach nahm der Schüler William Webb Ellis im Jahr 1823 während eines Fußballspiels den Ball in die Hand und legte ihn ins Tor des Gegners - ein Verstoß gegen die damals geltenden Fußballregeln. Diese spontane Regeländerung gilt als Geburtsstunde des Rugby.

In den folgenden Jahrzehnten entwickelte sich Rugby zu einer eigenständigen Sportart mit eigenen Regeln. 1845 wurden die ersten schriftlichen Regeln für Rugby an der Rugby School festgehalten. 1871 gründete sich der erste nationale Rugby-Verband, der Rugby Football Union (RFU) in England, und 1886 wurde der International Rugby Board (heute **World Rugby**) ins Leben gerufen, um die Regeln weltweit zu vereinheitlichen.

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich Rugby in vielen Ländern, besonders in Großbritannien, Frankreich, Australien, Neuseeland und Südafrika. 1987 fand die erste Rugby-Weltmeisterschaft statt, die seitdem alle vier Jahre ausgetragen wird. Rugby wurde auch zu einer olympischen Sportart, zunächst 1900 bis 1924, dann wieder ab 2016 in der Variante Rugby Sevens (Siebener-Rugby).



Französische Meisterschaft Finale 1909 Stade Bordelais gegen Stade Toulouse

Foto: [La Vie au Grand Air](#), Public domain, via Wikimedia Commons

Heute ist Rugby eine globale Sportart mit Millionen von Spielern und Fans. Besonders die Variante Rugby Union (*Fünfzehner-Rugby*), aber auch Rugby League (*Dreizehner-Rugby*), haben eine große Anhängerschaft. Die Sportart hat sich stetig weiterentwickelt, ist professioneller geworden und legt weiterhin großen Wert auf Traditionen wie Fairplay und Teamgeist.

Wo kannst du Rugby spielen?

In Deutschland gibt es weit über 100 Rugby-Clubs, die in fast allen Bundesländern vertreten sind. Besonders starke Hochburgen sind Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Nordrhein-Westfalen und Hamburg. Viele Vereine bieten Training für Anfänger, Jugendliche und Erwachsene an – von Freizeitmannschaften bis zu ambitionierten Ligateams.

Eine gute Anlaufstelle ist die Website des **Deutschen Rugby-Verbandes** (DRV). Dort findest du eine **Liste aller Vereine**, sortiert nach Regionen. So kannst du gezielt nach Clubs in deiner Nähe suchen und Kontakt aufnehmen.

Viele Vereine bieten auch Schnuppertrainings an, bei denen du den Sport unverbindlich kennenlernen kannst. Besonders in größeren Städten wie München, Hamburg, Frankfurt oder Köln gibt es oft mehrere Clubs, die Rugby für alle Altersgruppen anbieten.



Typisches Szenario während eines Rugby-Union-Spiels

Foto: [User Hamedog on en.wikipedia](#), CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Was brauchst du dafür?

Zum Rugby-Spielen brauchst du vor allem bequeme Sportkleidung, die robust ist, bestehend aus einem T-Shirt oder einem Rugbytrikot, Shorts und Stutzen. Das Wichtigste sind jedoch Rugby-Schuhe mit Stollen für besseren Halt auf dem Rasen. Für den Schutz empfehlen sich ein Mundschutz und bei manchen Positionen auch ein Kopfschutz (Scrum-Cap). In vielen Vereinen wird die Grundausrüstung wie Trikots und manchmal auch Schuhe gestellt.

Ein einfacher Mundschutz kostet ab 10 bis 20 €, Rugbyschuhe beginnen bei etwa 50 bis 80 €, und ein Scrum-Cap liegt bei 20 bis 40 €. Ein komplett neues Trikot mit Shorts kosten etwa 40 bis 80 €. Viele Vereine verleihen oder verkaufen gebrauchte Ausrüstung günstiger, besonders für Neueinsteiger. Die Mitgliedschaft in einem Verein kostet meist zwischen 10 und 30 Euro im Monat, je nach Alter und Verein.

Ansonsten kannst du die Rugby-Ausrüstung in Sportgeschäften kaufen, die auf Teamsport oder Rugby-Ausrüstung spezialisiert sind. Online-Shops bieten eine große Auswahl an Rugbyschuhen, Mundschutz und Scrum-Caps. In größeren Städten findest du auch spezielle Fachgeschäfte für den Rugbysport.



Six Nations der Frauen 2026: Frankreich gegen Italien

Foto: [Gonzolito](#), CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Ist Rugby was für dich?

Rugby ist ein idealer Sport für dich, wenn du Teamgeist und Gemeinschaft schätzt. Es geht nicht nur um individuelle Leistung, sondern um den Zusammenhalt und die Unterstützung der Mitspieler, sowohl auf als auch neben dem Platz.

Körperlich solltest du bereit sein, dich intensiv zu bewegen und auch Kontakt mit anderen Spielern nicht zu scheuen. Rugby erfordert Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, ist aber für fast jeden Körpertyp geeignet, da es Positionen für Schnelle, Starke und Strategische gibt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Respekt vor Regeln und Gegnern. Rugby lebt von Fairplay und Disziplin. Wenn du diese Werte schätzt und bereit bist, dich in eine Gruppe einzubringen, wirst du schnell Anschluss finden.

Alter oder Vorkenntnisse spielen kaum eine Rolle – viele Vereine bieten Schnuppertrainings an, und die meisten Spieler starten als Anfänger. Wichtig ist nur, dass du Lust auf Action, Teamwork und eine neue Herausforderung hast.

Fazit

Rugby ist ein Sport, der Teamgeist, Fairplay und körperliche Herausforderung vereint. Egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener – in Deutschland findest du viele Vereine, die dich willkommen heißen. Probier es einfach aus und entdecke die Faszination Rugby selbst!

Ansonsten gibt es für dich auch **Fußball**, **Handball** oder **Volleyball** als klassische Alternativen!