

# Tchoukball: Lektion 1 «Grundregeln (1. Teil)»

In dieser ersten Einführungslektion entdecken die Schüler die Grundregeln, um zu zweit zu spielen. Sie werden auch mit dem Passen und dem Ballwurf aufs Netz vertraut gemacht.



Photo: Stéphane Bruhin

## Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Schuljahre: 5.-9.
- Niveau: Anfänger

## Lernziele

- Pässe zuspielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt.
- Pässe beherrschen, die den Ball von einem Punkt zum nächsten voranbringen, ohne dass man sich mit dem Ball fortbewegt.
- Ballwurf aufs Netz und Fangen des Balls nach dem Rebound.

- Den von einem andern Spieler geworfenen Ball nach dem Rebound vom Netz fangen.

## Spielregeln

- Diese Lektion führt schrittweise die Regeln 1, 2, 9, 10, 13 und 14 ein .

[Tchoukball: Lektion 1 «Grundregeln \(1. Teil\)» \(pdf\)](#)

---

Quelle: [Emile Guinand, mit Adaptationen durch Muriel Sommer Vorpe](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**