

## Praxisbeilage 07: Tchoukball

Die Sportart Tchoukball erfreut sich in der Schweiz, sowohl im Verein als auch in der Schule, wachsender Beliebtheit. Damit das Spiel bei den Jugendlichen ankommt, muss es variantenreich lanciert werden. Diese Praxisbeilage zeigt einen Weg.

«Tchouk» – das Geräusch, mit dem der Ball vom Rahmen abprallt, hat dieser Sportart, die Ende der sechziger Jahre vom Genfer Sportarzt Dr. Brandt erfunden worden ist, ihren Namen gegeben.

Die Idee hinter diesem Spiel war und ist, die körperliche und geistige Integrität eines Individuums zu respektieren: Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses verboten. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams zählt dafür umso mehr.



### Aller Anfang geht schnell Wer

Tchoukball spielen lernen möchte, muss keine komplizierten technischen Elemente beherrschen. Erste Erfolgserlebnisse sind schnell da – und das macht Spass! Ganz ohne Anstrengungen ist das Spiel dennoch nicht zu erlernen.

Gewisse Voraussetzungen müssen vorhanden sein: einen gezielten Pass spielen und den Tchoukballrahmen treffen können, gerne laufen, springen und sich anstrengen... Tchoukball beansprucht den ganzen Körper – Arme, Beine, Rumpf und vor allem auch den Kopf.

### Die Erfolgsleiter erklimmen

Sind die ersten Schritte gemacht, öffnet sich der Fächer an Möglichkeiten. Um auf höherem Niveau zu spielen, müssen verschiedene Fähigkeiten zugleich trainiert werden: Zuspieltechnik, Würfe, Verteidigung und Taktik.

### Immer mehr Anhänger

Ob jemand gross oder klein, breit oder schmal, jung oder alt, Knabe oder Mädchen ist – alle können gemeinsam Tchoukball spielen. Da kein Körperkontakt erlaubt ist, können die Aggressionen in geordnete Bahnen gelenkt werden, und dank der Spielintensität kommen auch die Jüngeren auf ihre Rechnung.

Heute entdecken in Dutzenden von Ländern tausende von Sportunterrichtenden mit ihren Klassen die pädagogischen Werte dieses Spiels. Wer's noch nicht ausprobiert hat: auf geht's!

[Praxisbeilage 7: Tchoukball](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**