

# Tchoukball: Made in Switzerland

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

«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. Dank seiner Regeln ist es eine optimale Disziplin für die Schule. Im Tchoukball ist jegliche Behinderung des Gegners oder des Spielflusses verboten. Die Zusammenarbeit innerhalb des Teams zählt dafür umso mehr.



## Aller Anfang ist 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 Körper und Geist.

[Mehr Inhalte zum Thema](#)

## 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

Tchoukball ist für alle geeignet: Gross, klein, jung oder alt, Knabe oder Mädchen. 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!

## Teamwork

Ein Spiel nur mit technischen Heldentaten einiger Einzelner gewinnen zu wollen, ist ein Ding der Unmöglichkeit... Tchoukball erfordert permanente Teamarbeit, die dazu beiträgt, die Mitglieder zusammen zu schweissen und den Wert und den Platz eines jeden zu erkennen.

## Früh beginnt, wer ein Meister werden will!



Tchoukball auf zwei Rahmen (bipolares Spiel) spielen braucht eine gute Übersicht und die Fähigkeit – konditionell als auch kognitiv – den Ball dem andern zu zuspielen. Mit dem bipolaren Spiel kann im Alter von acht bis neun Jahren begonnen werden. Mit jüngeren Kindern kann auf einen einzigen Rahmen (monopolares Spiel) und mit kleineren Gruppen (z.B. drei pro Team) gespielt werden. Die Wurfübungen (das Spielen auf den Rahmen), die Pässe und die Verteidigung (den Ball nach dem Abprall

fangen) mit angepasster Grösse der unerlaubten Zone sind sehr motivierend für die Kleineren.

---

Quelle: mobilepraxis 07/2005, Carole Greber, Daniel Buschbeck, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**