

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Tchouk-Ball

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

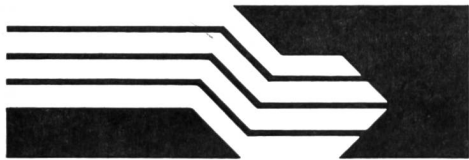
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

## Ein neues Spiel

### Tchouk-Ball

Sepp Redl

#### Einführung und Regelwerk

Der bekannte Schweizer Biologe Dr. Hermann Brandt erforschte durch viele Jahre die Zusammenhänge von Leibeserziehung und Sport und stellte in seinen Lehren den erzieherischen Wert der motorischen Aktion in den Vordergrund. 1970 bekam er für seine Bemühungen, diesen Grundgedanken auch im Spiel zu verwirklichen, den von der Federation International d'Education Physique (FIEP) vergebene Thulin-Preis für die Neuschöpfung eines Mannschaftsspiels, dem er den Namen Tchouk-Ball (nach dem Laut, den ein aus einem Netz abspringender Ball verursacht) gab.

Dieses Spiel vereint Elemente des baskischen Pelota und des Handball, schliesst aber die Aggressivität des Körperkontaktes vollkommen aus: es bewährt sich daher hervorragend im Bereich der Familie (Freizeit, Erholung) oder der Schule, aber auch als Wettkampfsport.

Die Regeln verpflichten die Spieler vor allem:

- ihre Gegner nicht aggressiv zu bedrängen; es kommt zu keinem unmittelbaren Körperkontakt und es werden damit alle Spielsituationen ausgeschlossen, wo der körperliche Einsatz (Verletzungsgefahr!) mangelndes Spiel können ersetzen muss,
- zum raschen Mitdenken und Planen, da der Ball das Spielfeld nicht berühren darf (was wiederum keinen besondern Spielfeldboden verlangt, Leibesübungen unter einfachen Bedingungen!) und die Aktion zügig gestaltet werden muss,

- die wenigen Spielregeln sind einsichtig genug, um voll akzeptiert zu werden.

Spielfeldmasse und Anzahl der Spieler sind sehr variabel und ordnen sich den jeweiligen Bedürfnissen unter; nur für nationale und internationale Wettspiele sind sie genormt.

*Die Grundidee: eine Mannschaft spielt den Ball, der nicht den Boden berühren oder gedribbelt werden darf, mit den Händen gegen ein Netz, das den Ball abspringen lässt (Improvisation: Minitrampolin schräg gestellt; allerdings nicht ausreichende Reboundwirkung). Der abspringende Ball wird von der gegnerischen Mannschaft zu fangen versucht. Gelingt es ihr, so trägt sie ihrerseits einen Angriff auf das (gleiche) Netz vor. Misslingt der Fangversuch, so hat der Angreifer einen Gutpunkt erzielt.*

*Weder beim Passen noch beim Werfen darf der Angreifer behindert werden, das Hauptaugenmerk konzentriert sich also auf das Fangen des abspringenden Balles. Bei raffinierten Würfen ergeben sich allein daraus bereits taktische Probleme.*

*Ein Angriff muss mit drei Passes vorgetragen werden (sonst Ballverlust) und nach drei aufeinanderfolgenden Würfen auf ein Netz muss zum anderen Netz gewechselt werden. Aber das sind bereits Regeln, die der Lehrer seiner Spielsituation anpassen kann.*

#### Internationale Tchouk-Ball-Regeln

*Grundgedanke ist, das Spiel aggressionslos zu halten. Die Regeln gelten für nationale und internationale Turniere. Für Jugend- und Freizeitspiele können sie verändert werden, solange der Spielgedanke erhalten bleibt.*

## Regel 1

### Spielfeld

#### 1.1 Tchouk-Ball mit einem Netz:

Das quadratische Spielfeld soll Seitenlängen von 15 bis 20 m haben. Bei nationalen oder internationalen Turnieren umfasst es eine Fläche von 20 x 30 m.

#### 1.2 Tchouk-Ball mit zwei Netzen:

Das rechteckige Spielfeld sollte eine Länge von 30 bis 40 m und eine Breite von 15 bis 20 m haben. Nationale und internationale Turniere setzen ein Spielfeld von 20 x 40 m voraus.

1.3 Die Seitenlinien begrenzen die längeren Seiten und die Grundlinien die Schmalseite des Feldes.

1.4 Der Wurfkreis vor dem Netz umfasst einen Halbkreis mit einem Radius von 3 m, der durch eine 5 cm breite Linie markiert wird.

1.5 In der Mitte des Wurfkreises befindet sich auf der Grundlinie das Netz (Rahmen mit Diagonale von 100 cm, vgl. Regel 10), das den FITB-Regeln entsprechen muss.

1.6 Alle Linien sind Teile der Spielfelder, die sie begrenzen, und müssen 5 bis 6 cm breit sein.

## Regel 2

### Ball

2.1. Gespielt wird mit einem festen, runden, aufblasbaren Lederball.

2.2 Der Ball darf einen Umfang von 56 bis 60 cm und ein Gewicht von 400 bis 475 g haben (Handball).

2.3 Für das Spiel stellt jede Mannschaft einen den Regeln entsprechenden Ball. Der Schiedsrichter wählt den Spielball aus.

2.4 Ausser in Notfällen darf der Ball während des Spiels nicht gewechselt werden.

## Regel 3

### Spiele

3.1 Für das Tchouk-Ball-Spiel auf ein Netz besteht eine Mannschaft aus bis zu neun Spielern, von denen drei Auswechselspieler sind.

Beim Tchouk-Ball-Spiel auf zwei Netze besteht eine Mannschaft aus maximal zwölf Spielern, wobei drei Spieler Auswechselspieler sind.

3.2 Zu Beginn eines Spiels müssen wenigstens vier Spieler jeder Mannschaft auf dem Feld sein.



Die Mannschaften können während des Spiels vervollständigt werden. Wenn eine Mannschaft weniger als drei Spieler hat, wird das Spiel unterbrochen.

**3.3** Spieler, die wegen drei vorsätzlichen Fouls den Platz verlassen müssen, können ersetzt werden. Wegen schweren Fouls vom Platz verwiesene Spieler können nicht ersetzt werden.

**3.4** Spieler können nur nach einem erzielten Punkt eingewechselt werden.

**3.5** Regelwidriges Einwechseln wird mit einem Freiwurf vom 3-m-Kreis geahndet. Der Spieler kann die Wurfposition am Halbkreis selbst bestimmen.

**3.6** Die Spieler müssen einheitliche Spielkleidung mit Rückennummern tragen, die 20 cm gross sind.

**3.7** Die Spieler sollten Turnschuhe ohne Stollen tragen. Auf Gras sind profilierte Gummisohlen zugelassen.

## Regel 4

### Spieldauer

**4.1** Vor Spielbeginn wirft der Schiedsrichter in Anwesenheit der beiden Mannschaftskapitäne eine Münze. Der Gewinner nimmt das Spiel von der Linie gegenüber dem Netz beim Spiel auf ein Netz, beim Spiel auf zwei Netze von der Grundlinie seiner Wahl auf.

**4.2** Die Spieldauer beträgt für die Männer Junioren/Senioren 3 × 15 Minuten; für männliche Jugendliche und Juniorinnen/Seniorinnen 3 × 10 Minuten; und 3 × 7 Minuten für weibliche Jugendliche mit jeweils 5 Minuten Pause zwischen den Spieldritteln.

## Regel 5

### Ballbehandlung

**5.1** Erlaubte Handlungen. Ein Spieler darf:

- a) den Ball mit den Händen, Fäusten beziehungsweise dem Kopf oder Rumpf spielen;
- b) drei Bodenkontakte mit den Füßen machen (den Ball im beidbeinigen Stand fangen zählt als zwei Kontakte);
- c) den Ball bis zu drei Sekunden halten;
- d) den Ball von einer in die andere Hand wechseln;
- e) im Knien oder Liegen spielen.

**5.2** Unerlaubte Handlungen. Ein Spieler darf nicht:

- a) dribbeln (ausgenommen Fangfehler und kein augenscheinliches Luftdribbling);
- b) den Ball mit den Füßen oder Beinen spielen;

c) mehr als drei Pässe innerhalb der Mannschaft spielen (ausser bei der Spielaufnahme und nach einem Punkt; in letzterem Falle sind vier Pässe erlaubt);

d) mit dem Ball das Spielfeld verlassen;

e) den Ball absichtlich gegen einen Gegner werfen;

f) den Ball fallenlassen;

g) einen Pass des Gegners abnehmen;

h) einen Rebound nach einem Wurf der eigenen Mannschaft annehmen;

i) den Gegner in irgendeiner Form behindern, wenn dieser in Ballbesitz ist (gleichgültig ob dieser gerade passt, auf das Netz wirft, fängt oder sich mit dem Ball bewegt).

Alle Fehler werden durch einen Freiwurf von der Stelle, wo der Fehler begangen wurde, geahndet. Ein vorsätzliches Foul wird im Spielbericht notiert und ein Spieler mit drei derartigen Fouls für den Rest des Spiels vom Platz verwiesen. Beim Freiwurf muss mindestens ein Pass erfolgen, bevor ein Wurf auf das Netz gespielt werden kann.

## Regel 6

### Wurfkreis

**6.1** Der Ball darf den Wurfkreis vor dem Netz nicht berühren.

**6.2** Kein Spieler darf mit dem Ball den Wurfkreis betreten (geahndet wird dieser Fehler mit einem Freiwurf von der Stelle am Wurfkreis, der dem Fehler am nächsten liegt).

## Regel 7

### Zählweise

**7.1** Die Mannschaft in Ballbesitz erhält einen Punkt, wenn der Gegner den Rebound nicht fängt. Anschliessend wird das Spiel von der Mannschaft, die den Punkt verloren hat, wieder aufgenommen.

**7.2** Der Gegner erhält einen Punkt, wenn der Rebound in den Wurfkreis fällt oder wenn der Ball beim Wurf auf das Netz den Boden berührt.

**7.3** Der Gegner erhält einen Punkt, wenn der Wurf auf das Netz sein Ziel verfehlt.

**7.4** Der Gegner erhält einen Punkt, wenn der Rebound ausserhalb des Spielfeldes fliegt.

**7.5** Der Gegner erhält einen Punkt, wenn der Rebound den Schützen trifft.

### Achtung

a) Wird der Rebound von einem Mannschaftskameraden angenommen, wird dies von dem

Punkt des Ereignisses durch einen Freiwurf geahndet (vergleiche 5.2 h).

b) Wenn der Gegner einen Wurf auf das Netz oder den Rebound innerhalb des Wurfkreises berührt, wird dies mit einem Freiwurf vom Wurfkreis geahndet (vergleiche 6.2.).

## Regel 8

### Wiederaufnahme des Spiels

**8.1** Wenn der Punkt erzielt wurde, beginnt das Spiel von der Grundlinie neben dem Netz (gegenüber dem Netz beim Spiel auf ein Netz). Der erste Angriff muss auf das gegenüberliegende Netz erfolgen (hierbei sind wieder vier Pässe möglich; vergleiche 5.2 c)

## Regel 9

### Verhalten zum Gegner

Der Gegner darf weder beim Passen noch beim Wurf auf das Netz oder beim Fangen des Rebound behindert werden. Ruhig stehen ist erlaubt; das heisst: beide Füße bleiben in ihrer Position und die Arme werden nicht bewegt. Allerdings darf dies nicht zu einer vorsätzlichen Behinderung führen. Wird durch unabsichtliche Behinderung ein Rebound nicht gefangen, bekommt die behinderte Mannschaft einen Freiwurf und es wird kein Punkt vergeben. Wenn ein Angreifer auf einen stehenden Spieler aufläuft, bekommt letzterer einen Freiwurf.

## Regel 10

### Netz

Das Netz besteht aus einem Rahmen, dessen Diagonale 100 cm beträgt. Der Rahmen ist mit einem Nylonnetz bespannt, dessen einzelne Felder einen Durchmesser von jeweils 4 cm besitzen. Er steht in einem Winkel von 60° schräg nach hinten zum Boden geneigt. Bei offiziellen Spielen müssen die Netze von der FITB abgenommen werden.

Zurzeit werden nur Netze der Societe Tchouk-Ball-Diffusion, Genf und der Tchouk-Ball Manufacturing Co. Ltd., Lower Tuffley Lane, Gloucester, England, offiziell akzeptiert.

## Regel 11

Beim Tchouk-Ball-Spiel auf zwei Netze muss nach drei Würfen auf ein Netz das Spiel auf das andere Netz erfolgen.

Nach einem Freiwurf wird erneut angefangen von Null zu zählen, das heisst; es kann wieder in beiden Richtungen gespielt werden.