



*This new game puts everyone on the same level  
and it creates a good and sporty atmosphere,  
even amongst sport-reluctant people.  
Young and old, overweighted and sporty,  
everyone can mix, practice and have fun together.  
Those are the values I am committed to.*

*Philippe Blanchard  
Director, Information Management Department  
International Olympic Committee*



## Inhalt

- 04** Einführung zu Bumball
- 06** Die Geschichte von Bumball
- 10** Regeln
- 14** Bumball-Variante – mit weniger Körperkontakt
- 14** Anpassungen
- 18** Kleinspiele und Varianten
- 20** Bumball-Regeln, eine kurze Anleitung – So kommen Sie mit dem Spiel schnell in Gang



# Einführung zu Bumball

## Was ist Bumball?

Bumball ist ein innovatives Ballspiel sowohl für Kinder wie auch Erwachsene. Bumball ist leicht zu lernen und macht Spaß. Das Spiel hat unter anderem den großen Vorteil, an das physische und motorische Niveau der Spieler leicht angepasst werden zu können. Je nachdem, wer spielt und wo gespielt wird, kann auf ganz unterschiedliche Art gespielt werden. Bumball eignet sich für alle, auch für diejenigen, die mit Ballspielen normalerweise keinen großen Erfolg haben. („Bum“ ist ein britischer Slangausdruck für den Hintern.)

## Wie spielt man Bumball?

Wie bei den meisten anderen Ballspielen wird mit zwei Teams gespielt. Das Team, das die meisten Punkte erzielt, hat gewonnen. Die beiden Teams tragen spezielle Bumball-Anzüge, die es möglich machen, den Ball mit der Brust oder mit dem Hintern zu „greifen“. Man greift den Ball mit der Brust oder mit dem Hintern, wirft ihn jedoch mit den Händen. Ein Tor wird gezählt, wenn eine Ballabgabe von einem Spieler gegriffen wird, der sich in einer Torzone befindet. Die Spieler lesen den Ball mit dem Hintern vom Boden auf, indem sie sich auf den Ball setzen. Daraufhin werden sie – mit einem Ball am Hintern haftend – von Mitspielern und Gegnern gejagt.

## Wer kann Bumball spielen?

Da sich das Spiel leicht an die Bedürfnisse und das Niveau der Mitspieler anpassen lässt, ist es für alle gut geeignet. Im Abschnitt über Anpassungen und Möglichkeiten finden Sie Vorschläge, wie man die Intensität und das Ausmaß des Körperkontakts regulieren kann, sodass auch ungeübte Personen oder nicht mehr so gelenkige Personen am Spiel teilnehmen können.

## Wo kann man spielen?

Bumball kann sowohl im Freien als auch unter Dach gespielt werden. Im Freien sind die meisten Unterlagen (Sand, Rasen, aber auch festere Unterlagen) gut geeignet. Weniger brauchbar wäre ein Rasen, der nass oder schlammig ist oder auf dem loses Gras liegt, das in dem Klettband der Bumball-Ausrüstung hängen bleibt. Unter Dach kann sowohl in kleinen, niedrigen Turnhallen als auch in großen Hallen gespielt werden.

*It is an activity that has been met with enthusiasm  
EVERY time I have pulled it out of its bag.  
The age of the students doesn't seem to matter.  
Everyone enjoys the game and plays with excitement.*

*William J. Quinn  
Department of HPERA, Northeastern Illinois University, Chicago*





## Die Geschichte von Bumball

### Vom Teilnehmer zum Mitschöpfer

Die Idee des Bumball entsprang dem Wunsch, Leute über ihren Sport zum Nachdenken zu bringen. Wir wollten auch eine Grundlage für sportliche Betätigung schaffen, die veränderlich wäre und sich an die Bedürfnisse und das Niveau der Mitspieler anpassen ließe.

Bumball ist als ein Entwicklungsspiel aufzufassen, das je nach Umgebung und je nach Alter und Können der Teilnehmer eine andere Form annehmen sollte. Weil es beim Bumball keine verbindlich festgelegte Vorstellung von der „richtigen“ Spielweise gibt, kann man die Regeln leicht abändern und etwas Neues ausprobieren.

Durch den Prozess, neue Regeln aufzustellen und auszuprobieren, eignet man sich eine Menge positiver Elemente an. Es geht darum, Konflikte zu lösen, mit anderen Menschen zu verhandeln und ihre Vorschläge kritisch zu beurteilen. Man kann wertvolle Erfahrungen sammeln, indem man sich hier in Evaluation, Dialog und Problemlösung übt.



### Warum Bumball?

Bumball erfordert ein hohes Aktivitätsniveau, Bewegung und Überblick. Der weiche Ball und die Gestaltung des Spiels verbessern für weniger Ballstarke die Möglichkeit, sich zu beteiligen. Beim Bumball ist es möglich, den Ball mit dem Gesäß und mit geschlossenen Augen zu fangen, wenn nur die Ballabgabe gut genug ist. Kleinspiele, das Üben von Laufbahnen, Ballabgaben und Abdeckung sind weitere Möglichkeiten.

Das Spiel eignet sich auch bestens als Gesellschaftsspiel und für Veranstaltungen, bei denen das Eis gebrochen werden muss. Nicht nur kommt man sich näher, wenn man mit dem Gesäß nach vorn herumrutscht, um einen rollenden Ball zu fangen; sondern weil man mit einem Ball auf dem Hintern ein bisschen albern aussieht, ist das Spiel von ungezwungener Stimmung geprägt.





**bumball**   
THE ORIGINAL®



# Regeln

Die Spieler tragen die Bumball-Anzüge mit Klettband am Hintern und an der Brust.

## Das Spielfeld

Das Spielfeld kann eine Turnhalle, eine Halle, ein Rasen oder ein Strand sein. Auf einem großen Terrain ist es anzuraten, das Spielfeld durch Seitenlinien markierende Kegel abzugrenzen.

## Die Tore

Die Tore bestehen für gewöhnlich aus Teppichstücken oder Hula-Hoop-Reifen, die auf dem Spielfeld gleichmäßig verteilt sind. Es muss immer mindestens ein Tor mehr als Spieler in einem Team geben. Spielen beispielsweise fünf gegen fünf, hat man sechs Tore usw. Sind keine Teppichstücke vorhanden, können stattdessen z.B. kleine Matten, Klebstreifen oder Linien auf dem Boden als Markierung der Tore verwendet werden. Vorsicht: Tritt man auf einen Hula-Hoop-Reifen, der auf dem Hallenboden liegt, kann man ausrutschen.

## Ballabgabe

Beim Bumball ist es nicht erlaubt, einen zugespielten Ball mit den Händen zu greifen. Der Ball ist immer mit der Brust oder dem Gesäß zu greifen. Man darf den Ball greifen, nachdem er den Fußboden berührt hat und wieder in die Luft springt. Eine etwas zu kurze Ballabgabe lässt sich mit dem Hintern oft leichter greifen, nachdem der Ball zuerst den Boden ein Mal berührt hat. Wenn der Ball gegriffen worden ist, darf man ihn sofort mit den Händen herunternehmen. Mit dem Ball darf man sich nicht von der Stelle bewegen, man darf sich aber drehen – wie beim Basketball. Danach kann man ihn mit einem Wurf zu einem Mitspieler passen.

**Tipp** Ein guter Bumballspieler mit dem Ball in der Hand nimmt sich die Zeit, dem Ball Auftrieb zu geben, während die Mitspieler die Laufarbeit ausführen. Es ist eine gute Idee, vom Ballhalter wegzukommen und in die leeren Gebiete des Spielfelds zu laufen, um einen Pass zu empfangen. Oft ist es besser, einen Pass sicher abzufangen, als jedes Mal zu versuchen, einen Torschuss zu machen.

## Torschuss und Punkte

Ein Torschuss erfolgt, wenn eine Ballabgabe gegriffen wird und man sich gleichzeitig auf einem der vereinbarten Tore befindet. Ein Torschuss ans Gesäß zählt drei Punkte und ein Torschuss an die Brust zählt einen Punkt. Es ist ausreichend, wenn im Augenblick des Abfangens nur der eine Fuß das Tor berührt (**A**). Eine Ballabgabe muss über eine Entfernung von mindestens zwei Meter erfolgen und in einer Torzone aufgefangen werden, damit man Punkte zählen kann. Andernfalls ist es bloß eine gewöhnliche Ballabgabe. Es gibt zwischen den Torschüssen beim Bumball keine Pausen. Das Team, das ein Tor



A



B

erzielte, behält den Ball und kann das Spiel fortsetzen. Es müssen jedoch zehn Sekunden vergehen, bevor man an derselben Stelle nochmals ein Tor erzielen kann. Ein Match wird am besten in drei Sätzen mit jeweils elf Punkten gespielt. Es ist nicht möglich, ein Tor zu erzielen, indem man mit dem Ball am Hintern ins Tor läuft.

### Abwehr

Beim Bumball darf man nicht mit den Händen, sondern nur mit dem Körper und mit dem Kopf abdecken (B). Alle Spieler müssen sich mindestens einen Meter vom Ballhalter entfernt befinden. Es wird nicht mit physischem Kontakt gespielt. Die Eroberung des Balles erfolgt, indem man einen gegnerischen Pass mit dem Klettband abfängt oder indem man einen auf dem Boden liegenden Ball mit dem Hintern aufließt. Spielt man mit Spielfeldlinien, kann die Eroberung des Balles erfolgen, wenn der Gegner den Ball zum Einwurf bringt. Läuft ein Gegner mit dem Ball am Hintern, ist es erlaubt, den Ball herunterzuschlagen oder abzureißen. Dagegen darf man den Ball nicht aus den Händen eines gegnerischen Spielers schlagen oder reißen, noch einen aufgefangenen Ball stehlen.

### Highball

Highball wird am Anfang des Matches verwendet oder wenn Zweifel aufkommt (wie bei einem Schiedsrichterball im Basketball). Zwei Spieler stehen mit dem Rücken zueinander,



C



D

der Rest der Spieler befindet sich mindestens drei Meter entfernt. Der Ball ist in die Luft zwischen den beiden hochzuwerfen und sie müssen nun versuchen, ihn mit dem Gesäß zu greifen. Fällt der Ball zu Boden, dürfen beide Spieler nach dem Ball laufen. Sind sich die Teams über eine Entscheidung uneinig, wird der Fall durch einen Highball entschieden (C).

### Ball am Boden

Liegt der Ball auf dem Boden oder rollt er über den Boden, darf jeder den Ball auflesen – aber nur mit dem Gesäß. Dies geschieht am einfachsten in einer rollenden Bewegung, wobei man sich mit den Armen abstützt (fig. E).

Wenn der Ball vom Boden aufgelesen wird, darf er nicht vom Ballhalter selbst entfernt werden, sondern muss von einem Mitspieler (mit den Händen) übernommen werden. Der Ballhalter darf deshalb zu den Mitspielern laufen, während der Ball an seinem Hintern sitzt (D). Wenn ein Spieler den Ball vom Boden aufliest, muss er möglichst sofort wieder aufstehen, sobald er den Ball berührt hat. Es ist also nicht erlaubt, auf dem Ball sitzen zu bleiben und auf einen Mitspieler zu „warten“. Umgekehrt darf der Ball erst weggenommen werden, wenn der Ballhalter wieder ganz auf die Beine gekommen ist (fig. E3).

**Tipp** Beim Auflesen sollten Sie möglichst nicht das ganze Körpergewicht auf die Beine legen, sondern sich mit den Armen abstützen. Drehen Sie sich danach um und nehmen

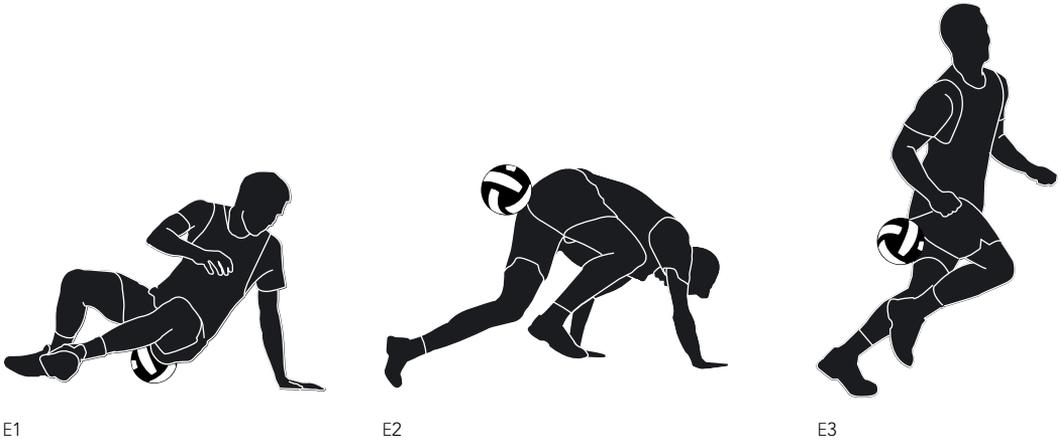


fig. E

Sie eine Sprintposition ein – immer noch mit den Armen am Boden, bevor Sie anfangen zu laufen. Wenn man den Ball vom Boden aufgelesen hat, ist es eine gute Idee, sich selber einen Tritt in den Hintern zu geben, damit der Ball besser fest sitzt.

### Fehler

Fehler sind z.B., wenn ein Spieler den Ball mit den Händen aufließt, den Ball mit den Händen greift, den Ball kickt oder mit dem Ball in den Händen läuft. Bei Fehlern erhält die Gegenmannschaft sofort den Ball in die Hände.

### Strafwurf

Wird eine klare Torschussmöglichkeit wider die Regeln verhindert, ist auf Strafwurf zu entscheiden. Man wirft von einer Torzone in Richtung des Hinterns eines Mitspielers, der sich in einer anderen Torzone befindet. Der Empfänger hat den Rücken zum werfenden Spieler gekehrt und er darf sich nicht bewegen. Ein Torschuss zählt drei Punkte.

### Fair Play

Bumball heißt Spaß, Tempo und Fair Play. Wird ein Fehler gemacht, ist der Ball ruhig in die Hände der Gegner zu geben und das Spiel wird fortgeführt.



## Bumball-Variante

- mit weniger Körperkontakt und mehr guten Pässen

Für diese Spielvariante gilt, dass ein Fehlwurf\* nur von der Gegenmannschaft aufgelesen werden darf.

Dadurch vermeidet man den Kampf auf dem Boden. Ebenfalls wird vermieden, dass man zu schnell wieder aufstehen muss und gleichzeitig den Gegner auf den Fersen hat. Das Spiel wird ruhiger und man kann sich darauf konzentrieren, gute, hohe Ballabgaben zu machen. Für viele Bumball-Spieler ergibt sich daraus ein besserer Rhythmus mit mehr aufgefangenen Bällen und darüber hinaus wird es leichter, das Spiel zu lernen. Auch das Verletzungsrisiko kann so gemindert werden.

Der Ball ist immer noch mit den Hintern aufzulesen und darf nur von einem Mitspieler übernommen werden.



## Anpassungen und Möglichkeiten

- Ältere Spieler oder Personen mit steifen Knien, die Schwierigkeiten dabei haben können, den Ball auf dem Boden zu erreichen, können sich dafür entscheiden, dass ein kleines Bücken in den Knien über dem Ball erlaubt ist. Danach dürfen sie den am Boden liegenden Ball mit den Händen ans Gefäß führen.
- Man kann erlauben, dass der Ball durch einen Sprung, indem man ihn mit den Füßen umklemmt und ihn zum Hintern führt, vom Boden aufgelesen werden darf. (Siehe die Fotos auf der gegenüber liegenden Seite).
- Es können mehr oder andersartige Tore aufgestellt werden.
- Ist man der Ansicht, dass die Anzahl von Torschüssen ans Gefäß zu niedrig ist, kann man die Punktzahl für diese Art von Torschüssen erhöhen.
- Man kann beschließen, dass der Ball nach einem Torschuss an die Gegenmannschaft auszuhändigen ist.

**Tipp** Denken Sie sich selbst neue Varianten aus, die das Spiel besser und lustiger machen.

\* Ein Fehlwurf ist eine Ballabgabe, die nicht aufgefangen wird – auch wenn es darauf zurückzuführen ist, dass der Gegner den Ball mit dem Kopf zu Boden stieß.







**bumball**   
THE ORIGINAL®



## Kleinspiele und Varianten

### **Punkteball**

Es wird in zwei Teams auf einem abgegrenzten Spielfeld gespielt. Man erzielt Punkte, indem man zu einem Mitspieler hin passt. Eine Ballabgabe an die Brust zählt einen Punkt und an den Hintern drei Punkte. Das Team, das zuerst 25 Punkte erzielt, hat gewonnen. Verliert ein Team den Ball z.B. bei 7 Punkten, zählt dieses Team ab 7 Punkte weiter, wenn es den Ball zurückerobert hat. Verliert man den Ball auf den Boden oder wird er aus dem Spielfeld geschossen, ist er dem Gegner zu übergeben.

### **Den Schwanz fangen**

Jeder Teilnehmer bekommt der Reihe nach den Ball auf den Hintern und muss nun versuchen, vom einen Ende des Spielfelds zum anderen zu laufen, ohne dass ihm der Ball weggenommen wird. Die Anzahl der Jäger ist nach dem Können der Teilnehmer zu variieren.

In einer anderen Version dieser Spielvariante kann man alle gegen alle mit den verfügbaren Bällen spielen. Die Teilnehmer sollen versuchen, einen Ball zu erobern und ihn danach so lange wie möglich zu behalten. Hat man einen Ball erobert, ist er auf den Hintern zu setzen – und nun ist man der Gejagte. Der Ball darf mit den Händen nicht geschützt werden.

### **Schwarzer Peter (Ist mit mindestens zwei Bällen zu spielen, aber je mehr je besser)**

Hier gilt es, den Ball so schnell wie möglich loszuwerden, indem man versucht, die anderen Spieler durch Werfen oder Draufsetzen an der Brust oder auf den Hintern zu treffen – der Ball muss haften bleiben. Die Teilnehmer dürfen nicht mit den Händen oder anderem abdecken.

Hat man mehr als zwei Bälle, kann mit zwei Teams auf Zeit gespielt werden. Wenn die Zeit um ist, gewinnt das Team, das die wenigsten Bälle hat.

### **Mattenball**

Zwei Teams spielen gegeneinander in einer Turnhalle. Jedes Team legt eine Matte in jeweils vier Meter Abstand vom Hallenende. Torschuss erfolgt dadurch, dass der Angreifer den Ball in der Luft greift und danach auf der Matte landet. Von der Matte aus darf nicht abgesprungen werden. Kein Verteidiger darf sich auf der Matte oder im Luftraum über der Matte befinden. Bei Torschuss lässt der Angreifer den Ball auf der Matte liegen und das andere Team kann einen Angriff starten. Wird der Ball auf den Boden verloren, bekommt dasjenige Team, das sich zuerst auf den Ball setzt, das Recht, das Spiel fortzusetzen. Wie beim Bumball wird ohne Körperkontakt gespielt. Verletzungen der Regeln werden mit einem Strafwurf bestraft. Strafwurf erfolgt, indem man den Ball von der eigenen Matte zu einem Mitspieler, der von der Seitenlinie in Höhe der anderen Matte losgelaufen ist, wirft. Dieser Spieler darf jetzt ungehindert versuchen, einen Punkt zu machen, indem er den Ball greift und auf der Matte landet.





# Bumball-Regeln - Eine kurze Anleitung

- Spielbeginn** Zwei Spieler (ein Spieler aus jedem Team) stehen mit dem Rücken zueinander, der Rest der Spieler bildet einen Kreis um sie herum. Der Ball wird durch einen Highball angestoßen.
- Ballannahme** Der Ball ist nur mit der Brust oder dem Hintern zu greifen. Nachdem man den Ball gegriffen hat, reißt der Spieler ihn selbst vom Klettband und passt ihn zu einem Mitspieler.
- Ballabgabe** Der Ball ist von dem Klettband zu reißen. Man darf sich vor der Ballabgabe drehen.
- Tore** Es gibt immer ein Tor mehr als Spieler in einem Team.
- Torpunkte** Ein Torschuss erfolgt, wenn ein Spieler in einem Torbereich den Ball greift. Ein Torschuss an die Brust zählt einen Punkt und ein Torschuss ans Gesäß zählt drei Punkte. Das Team, das das Tor erzielt hat, spielt sofort weiter. Für den Torschuss muss der Ball abgegeben werden; man darf also nicht mit dem Ball ins Tor laufen. Es müssen zehn Sekunden vergehen, bevor man an derselben Stelle nochmals ein Tor erzielen kann.
- Auflesen** Landet ein Ball auf dem Fußboden, darf man ihn nur mit dem Gesäß aufsammeln. Fällt der Ball zu Boden, dürfen alle Spieler nach dem Ball laufen. Nach dem Auflesen eines Balles soll man so schnell wie möglich wieder aufstehen. Der Ballaufleser darf nun den Ball nicht selber vom Klettband nehmen, sondern nur damit laufen. Wenn ein Ball am Gesäß eines Spielers sitzt, dürfen alle Spieler danach jagen.
- Abwehr** Es wird nicht mit physischem Kontakt gespielt. Man darf nicht mit den Händen, sondern nur mit dem Körper und mit dem Kopf abdecken.
- Punkte** Ein Match wird am besten in drei Sätzen mit je elf Punkten gespielt.
- Seitenlinie** Wird der Ball über die Spielfeldlinie gespielt, gibt es einen Einwurf von der Spielfeldlinie aus.
- Fehler** Begeht man einen Fehler, ist der Ball sofort dem nächsten Gegner in die Hände zu geben. Dieser setzt das Spiel fort.
- Strafwurf** Freier Wurf auf den Hintern eines wegschauenden Mitspielers. Die beiden Spieler müssen sich in zwei verschiedenen Torzonen befinden.
- Streitfälle** Streitfälle werden durch einen Highball entschieden.

Wir wünschen viel Vergnügen mit Bumball  
- einem unterhaltsamen Spiel mit hoher Intensität, Fair Play und einem weichen Klettball