

Sophie Reinmann



Move in joy!

# Body Pong

Spielanleitung DE

Règles du jeu FR

Game instructions EN

Dein Gehirn wird's feiern!





## Spielanleitung – BodyPong



Schön, dass ihr BodyPong spielt! Damit die Anleitung leicht lesbar bleibt, verwenden wir die rechtschreibliche Form – gemeint sind natürlich alle.

### Was ist BodyPong?

BodyPong ist ein Familien-, Party- und Therapiespiel. Mit am Körper befestigten Bechern fängst du einen oder mehrere Tischtennisbälle. Neben dem hohen Spaßfaktor fördert BodyPong Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration und den Gleichgewichtssinn. BodyPong kann allein oder in Gruppen, drinnen oder draußen, ab 5 Jahren gespielt werden.

### Das Besondere an BodyPong

BodyPong verbindet Spielspaß mit Bewegung und Gehirnttraining. Dadurch, dass die Becher direkt am Körper anliegen, werden räumliches Sehen, Körperbewusstheit und motorische Fähigkeiten punktgenau trainiert. Das Spiel unterstützt auch bei Erwachsenen die Neurogenese, fördert die Beweglichkeit und verbindet Menschen unabhängig von Alter oder Fitnessgrad.

### Inhalt:

- 10 Becher mit spezieller Lochung (inkl. 2 Ersatzbecher)
- 6 elastische Verbindungselemente für die Becher, individuell einstellbar
- 2 Hüft-Clips
- 4 Ping-Pong-Bälle
- 1 Spielanleitung (DE / FR / EN)



### Warnhinweise

- **Becher und Schnallen nur an Fuß, Knie, Hüfte oder Ellbogen befestigen.**
- **Bänder niemals um den Hals legen – Strangulationsgefahr!**
- **Elastische Bänder nicht zu fest anziehen. Schnallen nicht ruckartig loslassen.**
- **Enthält verschluckbare Kleinteile (Hüftclip sowie herauslösbare Kartonteile). Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Erstickungsgefahr.**
- **Zum Auseinanderspreizen des Hüftclips ausschließlich einen Schraubenzieher verwenden. Keine scharfen oder spitzen Gegenstände wie Messer oder Scheren benutzen. Verletzungsgefahr!**
- **Nur in sicheren und hindernisfreien Bereichen spielen. Vor Spielbeginn den Boden von Gegenständen freiräumen.**
- **Nicht in der Nähe von Treppen, Straßen, Glasflächen oder anderen Gefahrenquellen verwenden.**
- **Kinder nur unter Aufsicht Erwachsener spielen lassen.**

### Vorbereitung

- **Becher:** Entferne alle fünf Perforationen an **jedem Becher** und entsorge sie – es handelt sich um **verschluckbare Kleinteile!**
- **Bänder:** Passe das Band an der Verstell schnalle stets so an, dass es leicht gespannt, aber nicht zu stark gedehnt ist.
- **Füße (2 Becher):** Führe das hellblaue Band durch den Becherboden (hellblaues und hellblau-türkises Loch). Stelle den Becher auf den Spann und





richte ihn nach oben aus. **Achtung:** Klickverschluss oder Leiterschleife dürfen nicht unter der Fußsohle liegen. Prüfe das vor dem Spielen.



- **Knie (2 Becher):** Führe das hellrote Band durch die waagrechten hellroten Löcher. Fixiere die Becher etwas unterhalb der Kniebeuge.

- **Hüften (2 Becher):** Drücke den Clip an der grau markierten Stelle über den Becherrand, **den Haken nach außen!** Die Klammer ist schwergängig. Wenn sie ganz heruntergedrückt wird, hält sie am Becherrand fest. **Tipp:** Die Klammer mit einem **kleinen Schraubenzieher** öffnen (einstecken, 90° drehen) und dann über die Papierkante schieben. Das Papier darf gedrückt werden. Clip später einfach am Becher lassen. Die Becher an der rechten und linken Hüfte an der Hose oder am Gürtel befestigen.



- **Ellbogen (2 Becher):** Führe das türkise Band senkrecht durch das türkise und das hellblau-türkise Loch. Richte die Becher auf Ellbogenhöhe nach außen aus.

**Bevor du beginnst: Mobilisiere vor dem Spielen Schultern, Wirbelsäule, Hüften und Füße!**

**Fertig – es kann losgehen!**

Die Spielvarianten sind nach Schwierigkeitsgraden gestaffelt: **Bounce Starter** (leicht), **Ball Catcher** (mittel), **Beast Mode** (fortgeschritten) und **Pong Master** (sehr schwierig).

## BodyPong allein

### Freestyle (Bounce Starter)

Lass einen Tischtennisball auf ebenem Boden aufspringen und fange ihn mit einem der Becher. Mehrfaches Aufspringen des Balls ist erlaubt.

**Zähle:** Deine Fänge in 10 Minuten.

### Tic Tac Toe (Ball Catcher)

Nein, nicht der bekannte Klassiker. Hier fängst Du den Ball jeweils dreimal nach diesem System:

1. **Tic:** mit beliebigem Körperteil (ohne Fuß)
2. **Tac:** beliebiges Körperteil (ohne Fuß)
3. **Toe:** Fuß– hier MUSS es ein Fuß sein!

**Wie viele „Tic Tac Toes“ schaffst Du in 10 Minuten?**

### Squashvariante (Beast Mode)

Wirf den Ball gegen eine Wand (mind. 2 m Abstand) und fange ihn mit einem Becher. Fang den Ball direkt nach dem Wandkontakt oder lasse ihn aufspringen! Spiele, solange du Freude hast.

Wenn du deine Punkte zählen möchtest: Ein Fang mit dem Ellbogen ergibt 1 Punkt, ein Fang mit dem Fuß oder dem Knie 2 Punkte, ein Fang an der Hüfte 3 Punkte.

### Tikitaka (Pong Master)

Bleibe im Ballbesitz! Wirf den Ball auf den Boden, fange ihn in einem Becher auf und schleudere ihn von dort wieder hoch. Nun fängst Du ihn mit dem nächsten Körperteil. Bodenkontakt des Balls ist erlaubt.

**Wie oft schaffst Du es, ohne dass der Ball am Boden bleibt?** Tikitaka ist sehr schwierig und erfordert intensives Üben.



## BodyPong in der Gruppe

Als Gruppenspiel entfaltet BodyPong sein volles Potenzial: In den Zweiertteams sind Abstimmung, Achtsamkeit, Fairplay und Kommunikation gefragt. BodyPong eignet sich für Partys, in der Familie, in Schulen und zum Teambuilding.

### Freestyle-Wettkampf (Bounce Starter)

Alle spielen gleichzeitig für sich allein. Ein Musikstück wird abgespielt oder ein Timer gestartet. Jede(r) zählt – natürlich fair – die Fänge innerhalb der durch Musik oder Timer festgelegten Zeit. **Gewonnen hat**, wer in der vorgegebenen Zeit die meisten Fänge geschafft hat.

**Für alle Partnervarianten gilt: Mindestens 2 m Wurfdistanz; der Ball muss aufspringen!**

### Dream-Team (Ball Catcher)

Bildet Zweiertteams: Eine Person wirft den Tischtennisball zu, die andere fängt ihn auf. Der Spielleiter legt die Spieldauer einer Runde fest. Empfohlen: 5–10 Minuten; danach werden die Rollen von Zuwerfer und Fänger getauscht. Zum Bechertausch benötigen alle Teams eine kurze Pause.

### Auswertung und Spielende

**Punkteverteilung:** Ein Fang mit dem Ellbogen ergibt 1 Punkt, Fuß/Knie: 2 Punkte, Hüfte: 3 Punkte. Gespielt wird über zwei Runden. Die Punkte aus beiden Runden werden addiert und ergeben die Gesamtpunktzahl.

Die Spielleiter notieren die Punkte der Teams.

**Sieger:** Das Team mit den meisten Punkten.

**Variation:** Beide Mitspieler tragen Becher und werfen sich den Ball gegenseitig zu.

### Double Tough (Beast Mode)

Der Werfer wirft zwei Bälle gleichzeitig! (je einer pro Hand). Der Fänger versucht, beide zu fangen.

### Auswertung und Spielende

- **1 Ball gefangen:** 1–3 Punkte je nach Körperteil:  
Fang mit dem Ellbogen ergibt 1 Punkt, Fuß/Knie: 2 Punkte, Hüfte: 3
- **2 Bälle gefangen:** 7 Punkte
- **Waage-Catch (gleiches Körperteil rechts/links):**  
Ellbogen 10, beide Knie/Füße 15, beide Hüften 20 Punkte

**Zeitgrenze:** Nach 7 Minuten und einer kurzen Pause werden Fänger und Zuwerfer gewechselt.

Die Spielleiter notieren die Punkte.

**Sieger:** Das Team mit den meisten Punkten.





## Mission 7! (Beast Mode)

Zweiertteams lösen sieben Bewegungsaufgaben.

**Sieger:** Das Team, das zuerst alle Missionen erfüllt hat.

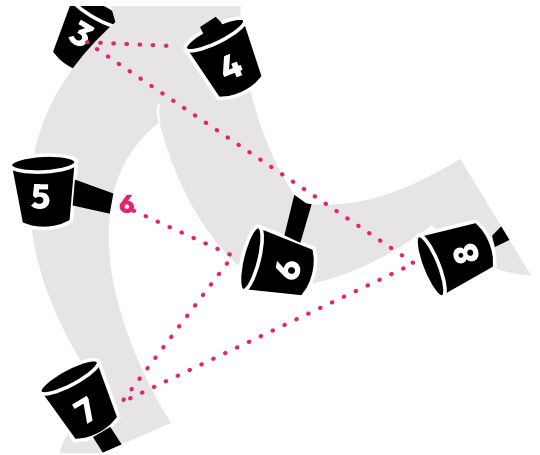
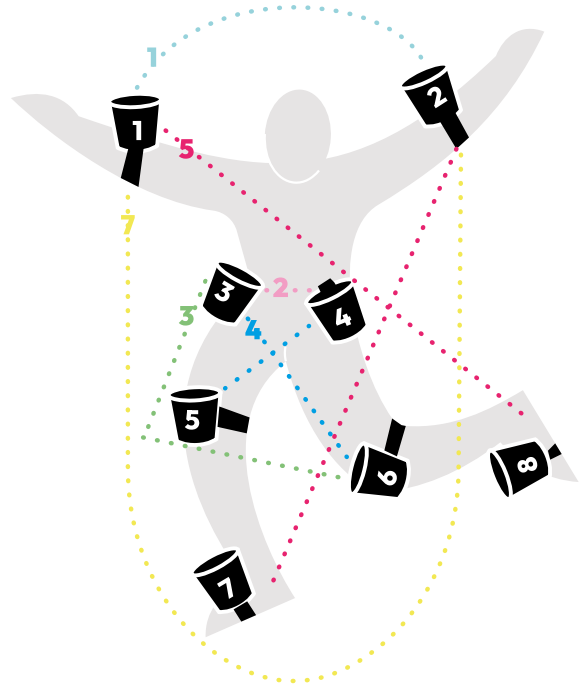
**Wechsel:** Nach Mission 4 wechseln Zuwerfer und Fänger die Rollen.

### Fangreihenfolgen (Missionen)

- **Mission 1** – Ellbogencheck: 1-2 (rechter, linker Ellbogen)
- **Mission 2** – Hüftschwung: 3-4
- **Mission 3** – Das L: 3-5-6
- **Mission 4** – Kleines x: 3-6-4-5
- **Mission 5** – Großes X: 1-8-2-7
- **Mission 6** – Kleines ö: 6-5-7-8-3-4
- **Mission 7** – Großes U: 1-3-5-7-8-6-4-2

### Variationen

- Die Missionen sind auch allein spielbar.
- Beide Spieler können Becher tragen, sich den Ball zuwerfen und so die Missionen in Absprache noch zügiger erfüllen.
- Bei unterschiedlichen Leistungsniveaus der Teams können Missionsziele individuell weggelassen werden. Gewonnen hat dann die Gruppe, die ihr individuelles Ziel zuerst erreicht.
- Seid kreativ und erfindet eigene Missionen, Challenges und Figuren!





## Catch & Keep (Pong Master)

**Zweierteams:** Nacheinander werden alle vier Bälle zu- geworfen. Ziel des Fängers ist es, die gefangenen Bälle in den Bechern **zu behalten** und dennoch die nächsten zu fangen. Wieder herausgefallene Bälle zählen nicht. Sie dürfen jedoch erneut zugeworfen werden. Sind alle vier Bälle in den Bechern, wechseln Zuwerfer und Fänger die Rollen. Erreicht auch der zweite Spieler eines Teams dieses Ziel, endet die Runde für alle Teams.

**Auswertung:** Nach Ende einer Runde zählt jeder bis dahin gefangene und behaltene Ball einen Punkt. Wurde schon gewechselt, werden die bereits erreichten 4 Punkte addiert. Das Team, das die Runde beendet hat, erhält in dieser Runde die Maximalpunktzahl von 8 Punkten.

**Spielende:** Es werden drei Spielrunden gespielt. Die behaltene Bälle aus allen Runden werden addiert. Das Team mit der höchsten Punktzahl hat gewonnen.

### Variation

**Zeitspiel:** Wer fängt und behält in 10 Minuten die meisten Bälle?

**Wir wünschen allen Mitspielerinnen und Mitspielern viel Spaß und Freude mit BodyPong!**



**Joy2all Verlag – Lernen mit Freude**

Unsere Spiele erleichtern das Erlernen von Kernkompetenzen. Sie verbinden Generationen, stärken das Selbstvertrauen, fördern Teamwork und vermitteln so die Future Skills. Entdecke auf [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de) weitere Materialien, die mathematisches Denken, Lesefreude und soziale Fähigkeiten fördern.





Mehr Stärken spielend entfalten  
auf [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)



[www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)



## Règles du jeu - BodyPong



Merci de jouer à BodyPong ! Afin que les règles restent faciles à lire, nous utilisons le masculin générique, mais les règles s'appliquent bien sûr à tout le monde.

### Qu'est-ce que BodyPong ?

BodyPong est un jeu familial, festif et thérapeutique. À l'aide de gobelets fixés sur le corps, tu tentes d'attraper une ou plusieurs balles de ping-pong lancée(s) par tes partenaires de jeu (ou par toi-même). En plus d'être très amusant, BodyPong favorise la perception corporelle, la coordination, la concentration et le sens de l'équilibre. BodyPong peut se jouer seul ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, à partir de 5 ans.

### La particularité de BodyPong

BodyPong allie plaisir du jeu, activité physique et entraînement cérébral. Les gobelets fixés sur le corps permettent d'exercer la vision spatiale, la proprioception et les capacités motrices. Le jeu favorise également la neurogenèse, stimule la mobilité et rassemble les gens, quel que soit leur âge ou leur condition physique.

### Contenu :

- 10 gobelets avec perforations spéciales (dont 2 gobelets de rechange)
- 6 sangles élastiques pour les gobelets, réglables individuellement
- 2 clips pour les hanches
- 4 balles de ping-pong
- 1 règle du jeu (DE / FR / EN)


### Consignes de sécurité

- Fixer les gobelets et les attaches uniquement au pied, au genou, à la hanche ou au coude.
- Ne jamais placer les bandes autour du cou – risque de strangulation !
- Ne pas trop serrer les bandes élastiques. Ne pas relâcher brusquement les attaches.
- Contient de petites pièces (clip de hanche et éléments en carton détachables). Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Risque d'étouffement.
- Utiliser uniquement un tournevis pour écarter le clip de hanche. Ne pas utiliser d'objets tranchants ou pointus comme des couteaux ou des ciseaux. Risque de blessure !
- Jouer uniquement dans des espaces sûrs et dégagés. Avant de jouer, retirer tous les objets du sol.
- Ne pas utiliser à proximité d'escaliers, de routes, de surfaces vitrées ou d'autres sources de danger.
- Les enfants doivent jouer sous la surveillance d'un adulte.

### Préparation

- **Gobelets** : Retirez les cinq perforations de chaque gobelet et jetez-les : il s'agit de **petites pièces pouvant être avalées** !
- **Sangles** : ajuste toujours la sangle au niveau de la boucle de réglage de manière à ce qu'elle soit **légèrement tendue**, mais **pas trop**.
- **Pieds (2 gobelets)** : passe la sangle bleu clair à travers le fond du gobelet (trou bleu clair et bleu clair-turquoise). Place le gobelet sur le cou-de-pied et oriente-le vers le haut. **Attention** : la fermeture à clic ou





la boucle à échelle **ne doivent pas** se trouver **sous la plante du pied**. Vérifie cela avant de jouer!



- **Genoux (2 gobelets)** : passe la sangle rouge clair dans les trous horizontaux rouges clairs. Fixe les gobelets légèrement en dessous de la flexion des genoux.

- **Hanches (2 gobelets)** : enfonce

le clip à l'endroit marqué en gris par-dessus le bord du gobelet, le crochet vers l'extérieur ! Le clip est difficile à actionner. Lorsqu'il est enfoncé à fond, il tient fermement sur le bord du gobelet. Astuce : ouvre le clip à l'aide d'un petit tournevis (insère-le, tourne-le à 90°) puis glisse-le par-dessus le bord du papier. Le papier peut être plié. Laissez simplement le clip sur le gobelet par la suite. Fixez les gobelets aux hanches droite et gauche, sur le pantalon ou la ceinture.



- **Coudes (2 gobelets)** : passez la sangle turquoise verticalement à travers les trous turquoise et bleu clair-turquoise. Orientez les gobelets vers l'extérieur à hauteur des coudes.

**Avant de commencer : avant de jouer, chauffe tes épaules, ta colonne vertébrale, tes hanches et tes pieds !**

**C'est parti, tu peux commencer !**

Les variantes du jeu sont classées par niveau de difficulté : **Bounce Starter** (facile), **Ball Catcher** (moyen), **Beast Mode** (avancé) et **Pong Master** (très difficile).

## BodyPong seul

### Freestyle (Bounce Starter)

Fais rebondir une balle de ping-pong sur un sol plat et attrape-la avec l'un des gobelets. La balle peut rebondir plusieurs fois. **Compte les balles** attrapées en 10 minutes.

### Tic Tac Toe (Ball Catcher)

Ici, tu attrapes la balle trois fois selon ce système :

1. **Tic** : avec n'importe quelle partie du corps (sauf les pieds)
2. **Tac** : avec n'importe quelle partie du corps (sauf les pieds)
3. **Toe** : pied – ici, cela DOIT être un pied !

**Combien de « Tic Tac Toes » peux-tu réaliser en 10 minutes ?**

### Variante squash (Beast Mode)

Lance la balle contre un mur (à au moins 2 m de distance) et attrape-la avec un gobelet. Attrape la balle immédiatement après qu'elle a touché le mur ou laisse-la rebondir ! **Si tu veux compter tes points** : une réception avec le coude rapporte 1 point, une réception avec le pied ou le genou 2 points, une réception avec la hanche 3 points.



## Tikitaka (Pong Master)

Garde la balle en ta possession ! Lance la balle au sol, attrape-la dans un gobelet et relance-la depuis le gobelet. Attrape-la ensuite avec une autre partie du corps. La balle peut toucher le sol entre le moment où tu la lances depuis un gobelet et la rattrapes avec un autre. **Combien de fois y parviendras-tu?**

Le Tikitaka est très difficile et nécessite un entraînement intensif.

## BodyPong en groupe

Si jouer seul(e) est déjà fun, c'est en groupe que BodyPong dévoile tout son potentiel : les équipes de deux doivent faire preuve de coordination, d'attention, de fair-play et de communication. BodyPong est idéal pour les fêtes, en famille, à l'école et pour le team building.

## Compétition de freestyle (Bounce Starter)

Tous les participants jouent simultanément pour eux-mêmes. Un morceau de musique est diffusé pour une durée limitée ou un chronomètre est lancé. Chacun compte – sans tricher, bien sûr – le nombre de prises réalisées pendant le temps imparti par la musique ou le chronomètre. **Le gagnant** est celui qui a réussi le plus de réceptions dans le temps imparti.

**Pour toutes les variantes avec partenaire, la règle suivante s'applique : distance de lancer d'au moins 2 m ; la balle doit rebondir !**

## Dream Team (Ball Catcher)

Formez **des équipes de deux** : une personne lance la balle de ping-pong, l'autre l'attrape. Le meneur de jeu fixe la durée d'un tour. Recommandation : 5 à 10 minutes ; ensuite, les rôles du lanceur et de l'attrapeur sont inversés. Toutes les équipes ont besoin d'une courte pause pour se transmettre les gobelets.

## Évaluation et fin du jeu

**Attribution des points** : une réception avec le coude rapporte 1 point, avec le pied/genou : 2 points, avec la hanche : 3 points. Le jeu se déroule en deux manches. Les points des deux manches sont additionnés pour obtenir le score total.

**Les arbitres** notent les points des équipes.

**Vainqueur** : l'équipe qui a obtenu le plus de points. **Variante** : les deux joueurs portent des gobelets et se lancent la balle l'un à l'autre à tour de rôle.





## Double Tough (Beast Mode)

Le lanceur lance deux balles en même temps ! (une par main). Le receveur essaie de les attraper toutes les deux.

### Notation

- **1 balle** attrapée : 1 à 3 points selon la partie du corps : attrapée avec le coude : 1 point, pied/genou : 2 points, hanche : 3 points
- **2 balles** attrapées : 7 points
- **Equilibre-Catch** (même partie du corps à droite/à gauche) : coudes 10, genoux/pieds 15, hanches 20 points

**Limite de temps** : après 7 minutes et une courte pause, les receveurs et les lanceurs changent de rôle.

**Les arbitres** notent les points.

**Vainqueur** : l'équipe ayant obtenu le plus de points.

### Mission 7 ! (Beast Mode)

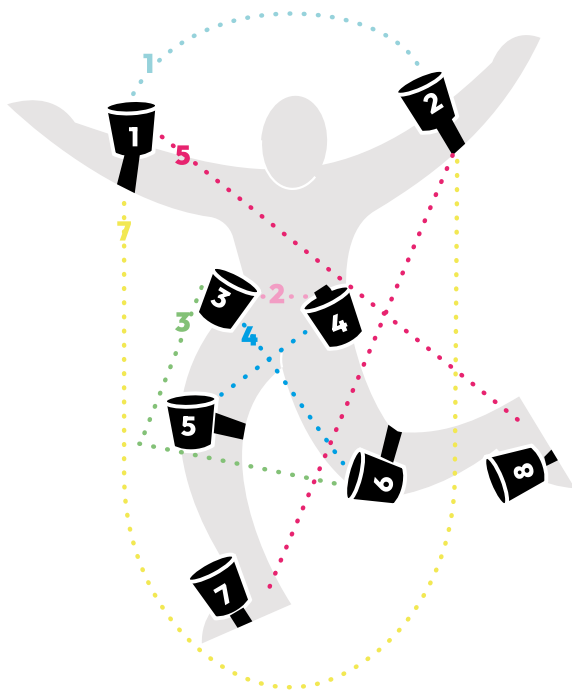
Des équipes de deux accomplissent sept tâches motrices.

**Vainqueur** : l'équipe qui a accompli toutes les missions en premier.

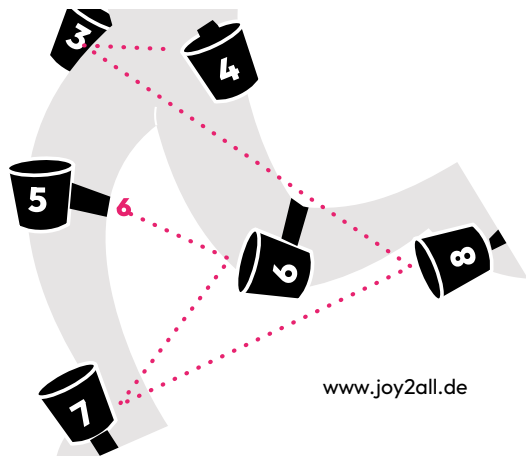
**Changement** : après la mission 4, le lanceur et le receveur changent de rôle.

### Ordre des réceptions (missions)

- **Mission 1** – Coup de coude : 1-2 (coude droit, coude gauche)
- **Mission 2** – Bascule des hanches : 3-4
- **Mission 3** – Le L : 3-5-6
- **Mission 4** – Petit x : 3-6-4-5



- **Mission 5** – Grand X : 1-8-2-7
- **Mission 6** – u tréma : ü : 5-7-8-6-3-4
- **Mission 7** – Grand U : 1-3-5-7-8-6-4-2





## Variantes

- Les missions peuvent également être jouées seul.
- Les deux joueurs peuvent porter des gobelets, se lancer la balle et ainsi accomplir les missions encore plus rapidement en se concertant.
- Si les équipes ont des niveaux de performance différents, certains objectifs de mission peuvent être abandonnés pour certaines équipes. Le groupe qui atteint son objectif individuel en premier remporte alors la partie.
- Soyez créatifs et inventez vos propres missions, défis et figures !

### Catch & Keep / Attrape et garde (Pong Master)

**Équipes de deux** : les quatre balles sont lancées l'une après l'autre. L'objectif du receveur est de **garder les balles attrapées** dans les gobelets tout en attrapant les suivantes. Les balles qui sont tombées ne comptent pas. Elles peuvent toutefois être relancées. Lorsque les quatre balles sont dans les gobelets, le lanceur et le receveur changent de rôle. Si le deuxième joueur d'une équipe atteint également cet objectif, le tour est terminé **pour toutes les équipes**.

**Évaluation** : à la fin d'un tour, chaque balle attrapée et conservée jusqu'à présent compte pour un point. Si les rôles ont déjà été inversés, les 4 points déjà obtenus sont additionnés. L'équipe qui a terminé le tour obtient le nombre maximum de points pour ce tour, soit 8 points.

**Fin du jeu** : trois tours sont joués. Les balles conservées lors de tous les tours sont additionnées. L'équipe ayant obtenu le plus grand nombre de points a gagné.

**Variante** : jeu chronométré : qui attrape et conserve le plus de balles en 10 minutes ?

**Nous souhaitons à tous les joueurs beaucoup de plaisir et de joie avec BodyPong !**



**Joy2all Verlag – Apprendre avec plaisir**

Nos jeux facilitent l'apprentissage et renforcent la confiance en soi, le travail d'équipe et les compétences d'avenir. Ils relient les générations et favorisent les compétences clés. Découvrez sur [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de) d'autres supports qui encouragent la réflexion mathématique, le plaisir de lire et les compétences sociales.



D'autres idées géniales  
sur [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)





## Game instructions - BodyPong



Welcome to the BodyPong game!

### What is BodyPong?

BodyPong is a game for the whole family, schools, parties, and therapy all in one. You catch table tennis balls with cups attached to your body. As well as being great fun, this promotes body awareness, coordination, concentration, and balance. BodyPong can be played alone or in groups, indoors or outdoors, and is suitable for everyone aged 5 and over, making it a versatile choice for any occasion.

### What's special about BodyPong

BodyPong combines fun with movement and brain training—the cups on the body train spatial vision, proprioceptive perception, and motor skills. The game also promotes the formation of new nerve cells in adults, encourages mobility, and connects people of all ages and fitness levels.

### Contents:

- 10 cups with special holes (including two spare cups)
- 6 elastic connecting elements to fix the cups, individually adjustable
- 2 hip clips
- 4 ping-pong balls
- 1 game manual (DE / FR / EN)



### Safety Warnings

- Attach cups and buckles only to the foot, knee, hip, or elbow.
- Never place straps around the neck – risk of strangulation!
- Do not tighten elastic straps too tightly. Do not release buckles suddenly.
- Contains small parts (hip clip and removable cardboard parts). Not suitable for children under 3 years. Choking hazard.
- Only use a screwdriver to widen the hip clip. Do not use sharp or pointed objects such as knives or scissors. Risk of injury!
- Play only in safe and obstacle-free areas. Remove all objects from the floor before playing.
- Do not use near stairs, roads, glass surfaces, or other hazards.
- Children should only play under adult supervision.

### Preparation:

- **Cups:** Remove all five perforations from each cup and **dispose** of them – these are small parts that could be swallowed!
- **Straps:** Always adjust the strap at the buckle so it is **slightly taut, not stretched too tightly**.
- **Feet (2 cups):** Thread the light blue strap through the base of the cup (light blue and light blue-turquoise hole). Place the cup on the instep and align it upwards. **Attention:** The snap fastener or ladder buckle must **not be** positioned **under the sole** of the foot. Check this before playing!





- **Knees (2 cups):** Thread the light red strap through the horizontal light red holes. Secure the cups slightly below the knee bend.

- **Hips (2 cups):** Press the clip at the grey-marked point over the rim of the cup, with the **hook facing outwards!** The clip is stiff. When



pressed all the way down, it grips the rim of the cup. Tip: Open the clip with a **small screwdriver** (insert it, then turn 90°), then slide it over the edge of the paper. The paper has to be pressed a little. Simply leave the clip on the cup afterward. Attach the cups to the right and left hips on your trousers or belt.



- **Elbows (2 cups):** Thread the turquoise strap vertically through the turquoise and light blue-turquoise holes.

Position the cups facing outwards at elbow height.

**Before you start: Please mobilize your shoulders, spine, hips, and feet!**

**Done – you're ready to play!**

The game options are graded according to difficulty:

**Bounce Starter** (easy), **Ball Catcher** (medium), **Beast Mode** (advanced), and **Pong Master** (top level).

## BodyPong alone

### Freestyle (Bounce Starter)

Throw the table tennis ball on the floor and try to catch it with a cup. The ball can bounce several times.

**How many catches can you make in 10 minutes?**

### Tic Tac Toe (Ball Catcher)

No, not the well-known classic. Here, you always catch the ball three times according to this system:

1. **For tic** – with any part of your body (except your foot)
2. **For tac** – again with any part of your body (except your foot)
3. **For toe** – here it **MUST** be your foot!

**How many 'Tic Tac Toes' can you do in 10 minutes?**

### Squash variant (Beast Mode)

You throw the ball against a wall and catch it with one of the cups. Keep at least two meters away from the wall. The ball may bounce on the floor or be seen directly after hitting the wall.

**To count the points:** elbow = 1 point, foot or knee = 2 points, and hip = 3 points.

### Tikitaka (Pong Master)

Keep possession of the ball! Throw the ball on the floor, catch it in a cup, and throw it back up. Now see it with the next part of your body. The ball may bounce on the floor. How often can you do this without the ball staying on the floor or rolling away? This variation is challenging and can only be mastered after much practice.



## BodyPong in groups

BodyPong unfolds its full potential as a group game: coordination, fair play and communication are required in teams of two. BodyPong is suitable for parties, families, schools and team building.

### Freestyle competition (Bounce Starter)

Everyone plays for themselves at the same time. A piece of music is played, or a timer is set. Everyone counts their catches fairly within the set time.

**The winner** is the person who made the most catches within the specified time.

**The following applies to all partner variations: The throwing distance must be at least 2 metres, and the ball must bounce before it is caught!**

### Dream Team (Ball Catcher)

**Two people** always play in a **team**: one throws, and one catches. The agreed-upon playing time is between 5 and 10 minutes. Afterwards, the roles of thrower and catcher are swapped within the team. The points of both players are added together.

**The points are awarded as above:** elbow: 1 point, foot/knee: 2 points, and hip: 3 points. Referees are needed to keep scores because the players are fully occupied.

**Winner:** The team with the most points.

**Variation:** Both players wear cups and throw a ball back and forth (10 minutes).

## Double Tough (Beast Mode)

**Two balls** (one in each hand) are thrown simultaneously by the thrower. The catcher attempts to catch both

### Scoring

- **One ball caught** = 1 to 3 points depending on the body part (elbow: 1 point, foot/knee: 2 points, and hip: 3 points)
- **Both balls caught**, regardless of body part, = 7 points.
- **Balance catch** (both balls caught with the same body part on the right and left): elbows 10 points, knees or feet: 15 points. Right and left hips: 20 points.

A referee records the teams' points.

**Time limit:** After 7 minutes, and thrower switch pla-

**Winner:** The team with the

 the catcher  
ces.  
most points.





## Mission 7! (Beast Mode)

Teams of two complete seven different movement tasks.

**Winner:** The team that masters them first wins.

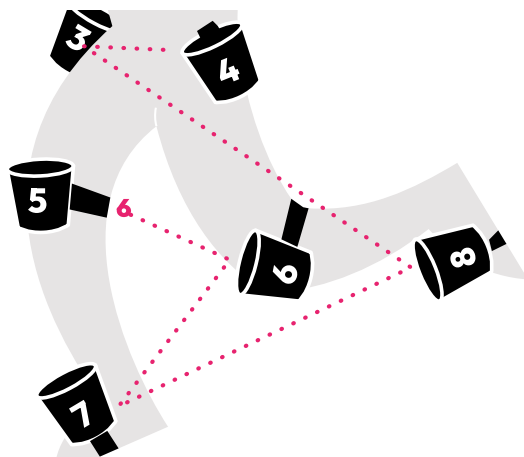
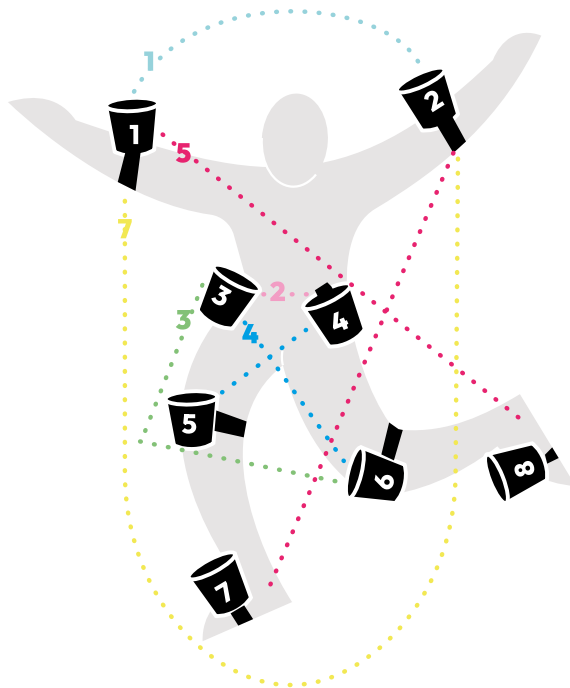
In Mission 4, the thrower and catcher switch roles.

### Catching sequences (missions)

- **Mission 1:** Elbow check: Catch the ball first with cup 1 (right arm) and then with cup 2 (left arm) 1 – 2
- **Mission 2:** Hip swing: 3 – 4
- **Mission 3:** The big L: 3 – 5 – 6
- **Mission 4:** The lowercase X: 3 – 6 – 4 – 5
- **Mission 5:** The big X: 1 – 8 – 2 – 7
- **Mission 6:** leg & hip: 5 – 6 – 7 – 8 – 3 – 4
- **Mission 7:** The big U: 1 – 3 – 5 – 7 – 8 – 6 – 4 – 2

### Variations

- Individual players can also carry out the missions.
- Both players can carry cups, throw the ball to each other and thus complete the missions even faster by coordinating their actions.
- For very different groups, fewer missions can be set as targets for the weaker teams. The winner is the first to reach their individual goal.
- Be creative and set your missions. Invent your challenges and figures.





## Catch & Keep (Pong Master)

**Teams of two**, there are four balls in play! The special challenge for the catcher is that the caught balls must remain in the cups. Balls that fall out again do not count. However, they may be thrown again. Only when they have all four balls in the cups is the first part of the round completed. Then the roles of thrower and catcher are swapped within that team. Now the previous thrower tries to catch and keep all the balls. Once one group has achieved this second goal, the round is over for all groups. The respective group receives one point for each ball caught and kept up to that point. Balls caught in part 1 of the round are added to the total. The Team that finishes the round gets the maximum of 8 points.

**Scoring:** Three rounds are played. All balls caught and retained in the three rounds are added together—the team with the highest total wins.

**Variation:** Timeplay. Who catches and keeps the most balls in 10 minutes?

**We wish all players lots of fun and enjoyment with BodyPong!**



**Joy2all Publishing – shaping tomorrow with the power of play.**

We turn learning into a joyful adventure, building essential future skills while uniting generations. Our games inspire curiosity, confidence, and collaboration. Explore [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)



More clever ideas  
at [www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)



**Autorin, Auteure, Author:**  
Sophie Reinmann

**Herausgeber, Éditeur, Publisher :**  
Joy2all Verlag, Johannes Goßler M.A.  
Irlesberg 14, D - 94133 Röhrenbach  
[www.joy2all.de](http://www.joy2all.de)

**Importeur Schweiz,  
Importeur Suisse, Importer Switzerland:**

JUST-B GmbH , Marcel Beerli  
Rain 5, CH-8634 Hombrechtikon  
[www.spielundspass.just-b.net](http://www.spielundspass.just-b.net)

**Artikelnummer,  
Numéro d'article, Article number:**  
07428A1

1. Auflage, 1ère édition, 1st edition

© Joy2all Verlag. Alle Rechte vorbehalten.  
Tous droits réservés. All rights reserved.



Move in joy!

# BodyPong



**Bist Du bereit?**

Hier geht's zu den verschiedenen Spielmodi von BodyPong – Dein neues Lieblingsspiel wartet auf dich!

## Was ist BodyPong?

BodyPong ist ein actiongeladenes Spiel voller Lachen, Bewegung und überraschender Challenges. Ganz nebenbei werden Koordination, Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Teamgeist auf die Probe gestellt.

- Partyspaß trifft Gehirntraining
- Fitness für Körper und Gehirn in einem Spiel
- Fördert Reaktion, Fokus, Wahrnehmung und Koordination
- Ideal für Familie, Freunde, Schule, Teambuilding & Party
- Jede Runde läuft anders – eine Challenge für alle Altersklassen
- Einfach zu starten – schwer wieder aufzuhören

BodyPong funktioniert als Solo- oder Partnerspiel – perfekt für unterwegs: kompakt, flexibel und überall einsetzbar. Vier Solo-Modi und fünf Spielvarianten für Partner und Gruppen sorgen für Abwechslung auf unterschiedlichen Niveaus: vom „Bounce Starter“ bis zum „Pong Master“. Ein Spiel ist für 1–2 Personen ausgelegt; für Gruppen werden mehrere Spiele kombiniert.

## BodyPong – Move in joy!



**Achtung!** Nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren. Enthält verschluckbare Kleinteile. Erstickungsgefahr. Nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.

**Attention!** Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. Contient de petites pièces. Risque d'étouffement. Utilisation sous la surveillance d'un adulte.

## Inhalt des Spiels

- 8 spezifisch fixierbare Becher
- 2 Ersatzbecher
- 8 passende Fixierungselemente
- 4 BodyPong Spielbälle
- Spielanleitung in De, Fr, En

