

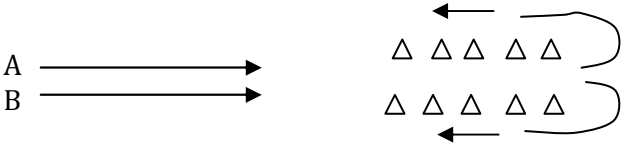
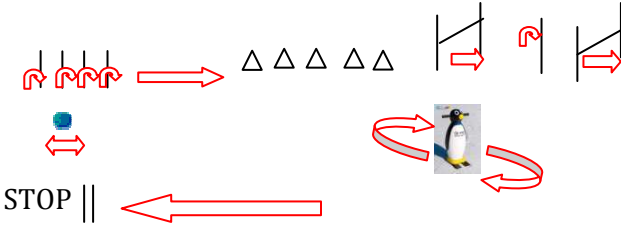




## Anfänger und Fortgeschrittene - 2. Stunde

**Materialien:** Hütchen, 2 Hürden, 5 Hockeyschläger, Ball, Pinguin, Unihoc- Set und Plastikpuck, rotes und grünes Tuch  
 S= Schüler, Schülerin(nen)

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
<b>Station 1</b> <b>Slalom fahren</b>	S in 2 Reihen: - Fische beidbeinig (um Hütchen)  - Fische einbeinig  - Slalom (C-Lauf) Beide Schuhe immer am Eis - Schlangenslalom - S halten sich an der Hüfte des vorderen S fest- Welche Schlange bleibt bis zu Ende des Slaloms zusammen und umrundet alle Hütchen? - Schlangenslalom gegengleich: bis 2 durchzählen – jeder 1. S beginnt links, jeder 2. rechts 	Varianten: Hütchenabstand verändern Riesenslalom stecken AnfängerInnen: Bei Schlangenslalom fährt Trainerin als Erste und „zieht“ die Schlange
<b>Station 2</b> <b>Parcours</b>	Antritt über Schläger – Slalom- unter Hürde durch – Sprung- unter Hürde durch – um Pinguin herum – Zielbremsen- S bekommt Pass- Pass zurück- S wird neuer Passgeber 	AnfängerInnen: Slalom: Abstand der Hütchen größer machen– über Stock steigen nicht springen
<b>Station 3</b> <b>Bremsen - Hockeystop</b>	Erst VORZEIGEN dann methodischer Aufbau: S üben über die Breite des Feldes nebeneinander 1) Zu zweit hintereinander: Hinterer (B) schiebt Vorderen (A), A bremst mit Pflugbremse 2) Antritt Pflugbremse 3) Antritt Pflugbremse – 1 Bein in T- Stellung 4) Antritt – Pflugbremse – hinteres Bein heben (auf 1 Bein bremsen) 5) Hockeystop mit Hochentlastung: Antritt – hochentlasten- drehen- tiefgehen Wichtig: Schrittstellung! – Bein auf Außenkante ist vorne!!	Ampelspiel Donner-Wetter-Blitz Schattenlauf
<b>Station 4</b> <b>Hockey</b>	Mit 4 Hütchen 2 Tore bauen – über die Breite Hockey spielen mit Unihoc Schlägern und Plastikpuck	Schläger muss immer unter Schulterhöhe bleiben, ohne Körperkontakt

