



Unihockey – Stationsbetrieb, 25min

Die SchülerInnen üben drei Minuten pro Station in 2er Gruppen. 30 Sekunden Wechselzeit einberechnen.

Luftballon jonglieren

Versuche mit dem Stock die Ballone in der Luft zu halten. Kannst du es mit einer Hand?

Nur mit dem Stockende? Immer vom gleichen Ort aus?

2 Luftballone, 2 Schläger

Schiess-Bude

Versuche die Gegenstände auf der Langbank zu treffen.

(Kegel, Bälle etc.)

2 Schläger, 2 Bälle, Langbank

Mäuse fangen

Versuche den Ball, den dir dein/e FreundIn zwischen den Beinen hindurchspielt, so schnell wie möglich zu erreichen. Sobald du es 3x geschafft hast, bist du an der Reihe.

1 Unihockeyschläger

1 Unihockeyball

Bank laufen

Versuche auf der umgekehrten Langbank zu gehen und daneben einen Ball zu führen.

Wenn es zu leicht für dich ist, dann bewege dich etwas schneller.

2 Unihockeyschläger

2 Unihockeybälle

Langbank

Einarmiger Bandit

Führe den Ball mit dem Unihockeyschläger einhändig und slalomartig um die Hütchen. Nach einer Runde wechselst du die Hand.

2 Unihockeyschläger,

2 Unihockeybälle

Rohe Eier tragen

Nimm einen Ball und versuche ihn auf der Stockschaufel zu transportieren als wäre

er ein rohes Ei. Schaffst du es auch, den Unihockeyball zwischen zwei Schlägern

einzuklemmen und so zu transportieren?



2-4Unihockeyschläger, 1-2 Bälle, Hütchen

Luftballon jonglieren

Material: 2 Luftballone, 2 Schläger

Versuche mit dem Stock die Ballone in der Luft zu halten. Kannst du es mit einer Hand?
Nur mit dem Stockende? Immer vom gleichen Ort aus?

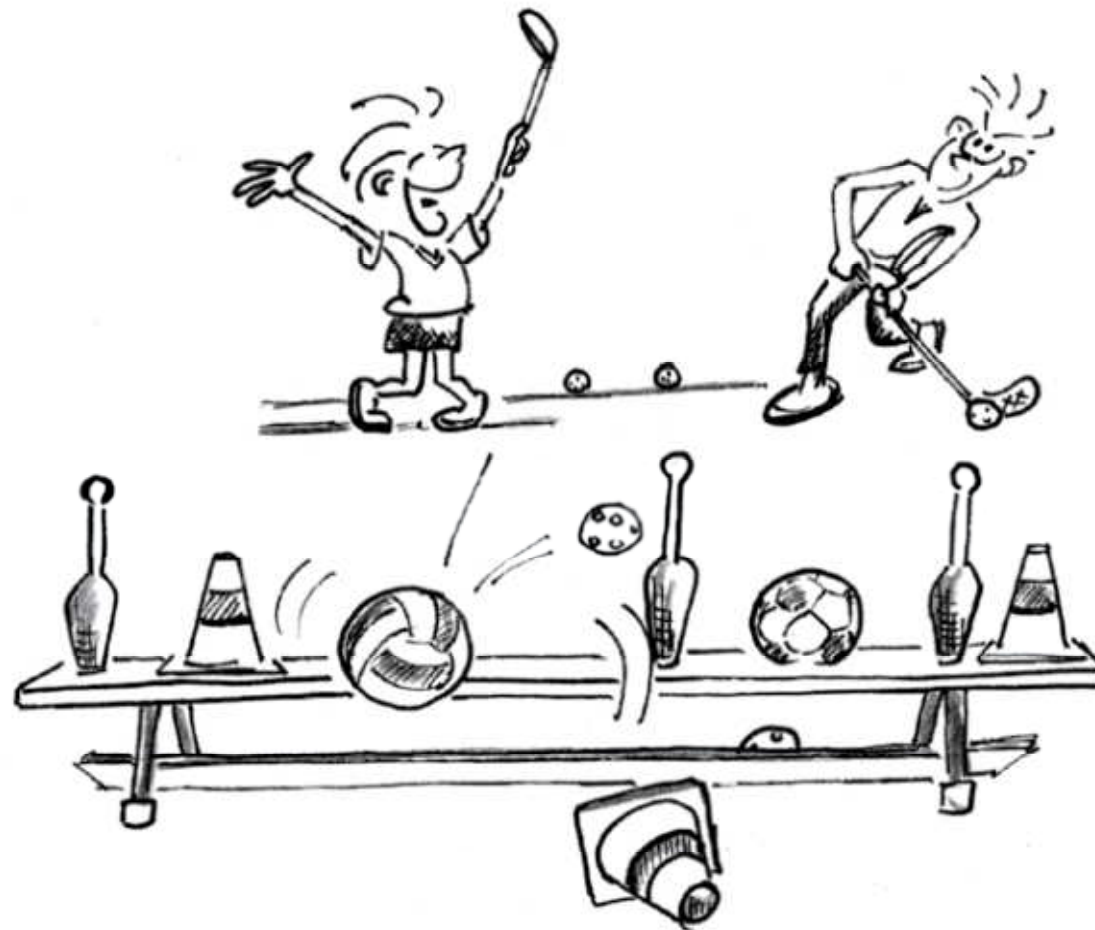




Schiess-Bude

Material: 2 Schläger, 2 Bälle, ev. Bank, Keulen etc.

Versuche die Gegenstände auf der Langbank zu treffen.
(Kegel, Bälle etc.)





Mäuse fangen

Material: 1 Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball

Versuche den Ball, den dir dein/e FreundIn zwischen den Beinen hindurchspielt, so schnell wie möglich zu erreichen.
Sobald du es 3x geschafft hast, bist du an der Reihe.





Bank laufen

Material: 2 Unihockeyschlager, 2 Unihockeybälle

Versuche auf der umgekehrten Langbank zu gehen und daneben einen Ball zu führen.
Wenn es zu leicht für dich ist, dann bewege dich etwas schneller.





Einarmiger Bandit

Material: 2 Unihockeyschlager, 2 Unihockeybälle, Hütchen

Führe den Ball mit dem Unihockeyschläger einhändig und slalomartig um die Hütchen. Nach einer Runde wechselst du die Hand.





Rohe Eier tragen

Material: 1-2 Unihockeyschläger, Hütchen

Nimm einen Ball und versuche ihn auf der Stockschaufel zu transportieren als wäre er ein rohes Ei. Schaffst du es auch, den Unihockeyball zwischen zwei Schlägern einzuklemmen und so zu transportieren?

