

Eislauf: Hexenfangis

Bei dieser Übung mit der ganzen Klasse werden spielerisch die Schnelligkeit und die Orientierungsfähigkeit auf dem Eis trainiert.



Drei bis vier Hexen (Fängerinnen) fahren mit einem Eishockeystock oder einem Gymnastikstab zwischen den Beinen im «Hexenritt» umher. Wenn die Hexe einen Menschen (Mitspielerin) berühren kann, geht der Zauber von der Hexe auf den Menschen über. Die Hexe ist erlöst und wieder ein «normaler» Mensch, die gefangene Spielerin bekommt den Besen und wird zur Hexe.

Variation

Die Fortbewegungsart für Hexen und Gejagte vorgeben (So kann das Tempo angepasst werden).

Material: evtl. Eishockeystock



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO