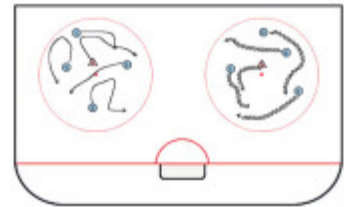


Eishockey: Kanten-Fangis

Diese Fangis-Übung wird auf beschränktem Platz ausgeführt. Dabei bleiben die Spieler stets mit beiden Beinen auf dem Eis.

Die Spieler verteilen sich im Drittel / im Kreis (Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler anpassen). Mehrere Fänger versuchen die anderen Spieler zu berühren und somit den «Fänger» abzugeben. Die Fänger halten einen Stock in den Händen und übergeben diesen dem Mitspieler, den sie fangen.



Variationen

Vorwärts und rückwärts durchführen. Beide Beine sind immer auf dem Eis:

- Slalom-Bewegung: Füsse nahe beisammen und kleine Hockeybögen ausführen.
- Trottnett/Scooter-Bewegung: Einbeiniger Abstoss (C-Abstoss), das Standbein versucht ruhig zu bleiben und immer Kontakt mit dem Eis zu haben.
- Ballon-Übung: Die Schlittschuhe zeichnen einen Ballon auf das Eis. Beine weit auseinander führen und danach wieder schliessen. Ballon aufblasen und zumachen! Mit beiden Beinen die C-Bewegung ausführen.
- Zöpfeln: Die Beine werden bei der Fortbewegung überkreuzt (Zopf auf das Eis zeichnen).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO