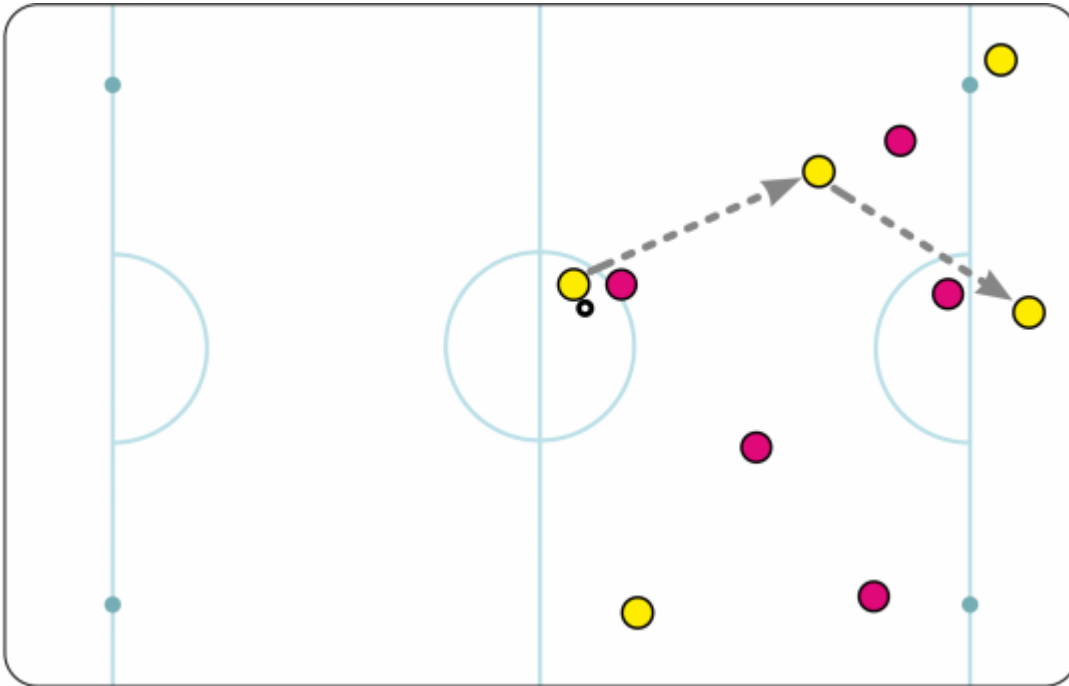


Donut Hockey – Warm Up: Donut Ultimate

Dieses dynamische Spiel wird ohne Körperkontakt und Out gespielt. Es dient als Einstieg in eine Donut-Hockey-Lektion.



Ein Spielfeld mit zwei Endzonen wird definiert. Das Spiel wird ohne Stöcke gespielt, der Donut wird von Hand zugeworfen. Pro Team respektive Angriffsblock agieren max. 5 Spieler. Zu Beginn des Spiels wirft Team A den Donut von der eigenen Endzone aus so weit wie möglich ins Feld. Von dort, wo der Donut landet, darf Team B das Spiel beginnen.

Nun versuchen beide Teams, den Donut in die gegnerische Endzone zu spielen. Mit dem Donut darf nicht gelaufen werden. Körperkontakt ist nicht erlaubt, Pässe dürfen jedoch abgefangen werden. Es gibt kein «Out». Fällt der Donut zu Boden, gehört er dem Gegner. Nach einem Punktgewinn bringt das unterlegene Team den Donut am Rand der eigenen Endzone wieder ins Spiel.

Variation

- Bei grossen Klassen 5er-Angriffsblöcke bilden und nach jedem Punkt wechseln.

Material: Spielbündel, 1 Donut, evtl. Floorpads zum Markieren der Zonen

Quelle: Muriel Sutter, Fachautorin und Herausgeberin Buchreihe Burner Motion, Instruktorin LWB,
Dozentin DSBG Uni Basel, Sportlehrperson



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO