

# Donut Hockey – Lektion: Los geht's!

Diese pfannenfertige Einsteiger-Lektion basiert auf einer Lektion à 45 bis 60 Minuten. Für jede Form stehen Variationen zur Verfügung, sodass die Lektion bei Bedarf verlängert werden kann.



Donut Hockey: [Einstiegslektion](#) (pdf)

## Rahmenbedingungen

- Dauer 45-60 Min.
- Alter: ab 7 Jahren
- Schulstufe: alle
- Ort: Sporthalle

## Lernziele

- Spielerisches Aufwärmen
- Einstimmen auf das Spiel

**Material:** Donuts, Stöcke, Masken, Spielbündel, Pylonen oder Kegel, Klämmerli oder andere kleine Objekte 4  
Langbänke, 2 Schwedenkästen, 2 Unihockey-Tore

---

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**