

Eishockey – Schnelligkeit: Spritzigkeit als Vorteil

Diese Übungen erhöhen die Spritzigkeit beim Start. Der Angreifer kann so den Verteidiger leichter überlaufen. Der Verteidiger kann Angriffe schneller stoppen.

Explosive Schlittschuhsprünge: Im Schlittschuhlaufen explosiv (hoch, elegant) abspringen, nach Möglichkeit 6 – 10 Sprünge hintereinander und nach einer Pause wiederholen. Auch aus dem Rückwärtslaufen.

Variationen

Schwimmstart: Auf möglichst frisch aufbereitetem Eis aus der Startposition einen Hecht-Sprung ausführen. Wer gleitet am weitesten auf dem Bauch?
Sprung nur von einem Bein. Nach der Landung auf den Rücken drehen und so rutschen.

Einbeinstartsprung: Den ersten Schritt beim Start als Sprung ausführen und danach auf dem anderen Bein gleiten. Wer gleitet am weitesten?
Im Sprung eine halbe Drehung ausführen und dann rückwärts gleiten.

Eis-Weitsprung: Ein Stock markiert auf dem Eis den Absprungpunkt. Wer springt (Flugphase) am weitesten? Aus dem Stand oder in Bewegung (mit Anlauf), beid- oder einbeinig.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO