

Polysportives Outdoortraining – Park: Unihockey-Golf

Dies ist eine Golf-Spiel-Übung, die mit der Unihockey-Ausrüstung und im Team ausgeführt wird. Das Geschicklichkeits- und Spieltaktiktraining bringt eine Menge Spass.

Analog zum Golf werden auch beim Unihockey-Golf, verschiedene Ziele (Bäume, Steine, Sitzbänke etc.) festgelegt. Diese müssen in vorgegebener Reihenfolge mit möglichst wenigen Schlägen getroffen werden. Mehrere Bahnen vorbereiten; zwei bis vier Personen pro Bahn.

Grundregeln: Es wird immer von dort weitergespielt, wo der Ball beim letzten Schlag liegengeblieben ist. Es spielt immer zuerst der Spieler, der am weitesten vom Ziel entfernt ist.



Variation

Die Teams müssen von einem Ausgangswert von 20 Punkten genau auf Null werfen. Welchem Team gelingt dies zuerst?

Material: Unihockeystöcke und -bälle

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO