## mobilesport.ch

## 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.

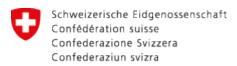


## **Variation**

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



Bundesamt für Sport BASPO