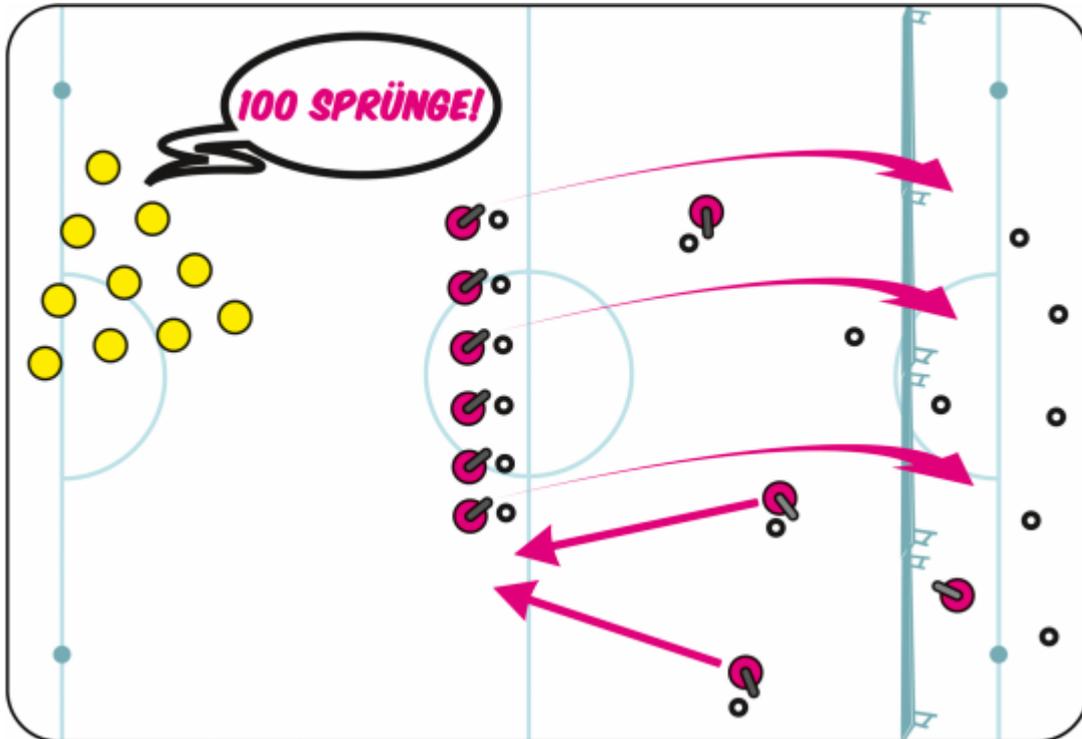


Donut Hockey – Fun Athletics: Donut Darts

Die einen trainieren Schüsse, die anderen Arbeiten am Stehvermögen. Die Rollen werden in dieser Übung mehrmals getauscht.



Am Feldrand wird eine Zielzone definiert und mit Langbänken oder Kästen abgegrenzt. Team A stellt sich hinter der Mittellinie auf. Team B stellt sich mit Springseilen in der anderen Feldhälfte auf. Auf Signal des Spielleiters fangen beide Teams an zu arbeiten. Alle Spieler von Team B müssen je 100x seilspringen und sich dann hinsetzen.

Team A versucht während dieser Zeit, möglichst viele Donuts in die Zielzone zu schießen. Sobald alle Spieler von Team B fertig sind, ist die Spielzeit abgelaufen. Dann erfolgt ein Rollenwechsel. Welches Team schafft mehr Treffer?

Variationen

- Team B läuft 10 Runden.
- Team B macht am Schluss für jeden Treffer von Team A 2 Rumpfbeugen (und umgekehrt).

Lernziele

- Stehvermögen

Material: 1 Stock pro Spieler, viele Donuts, 4 Langbänke, Springseile

Merkmale Fun Athletics

- Kurze Sprints verbessern die Schnelligkeit.
- Intensive Intervalltrainings sorgen für Durchhalten in hohem Tempo.
- Spielerisches Ausdauertraining schafft eine optimale Grundlage.

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