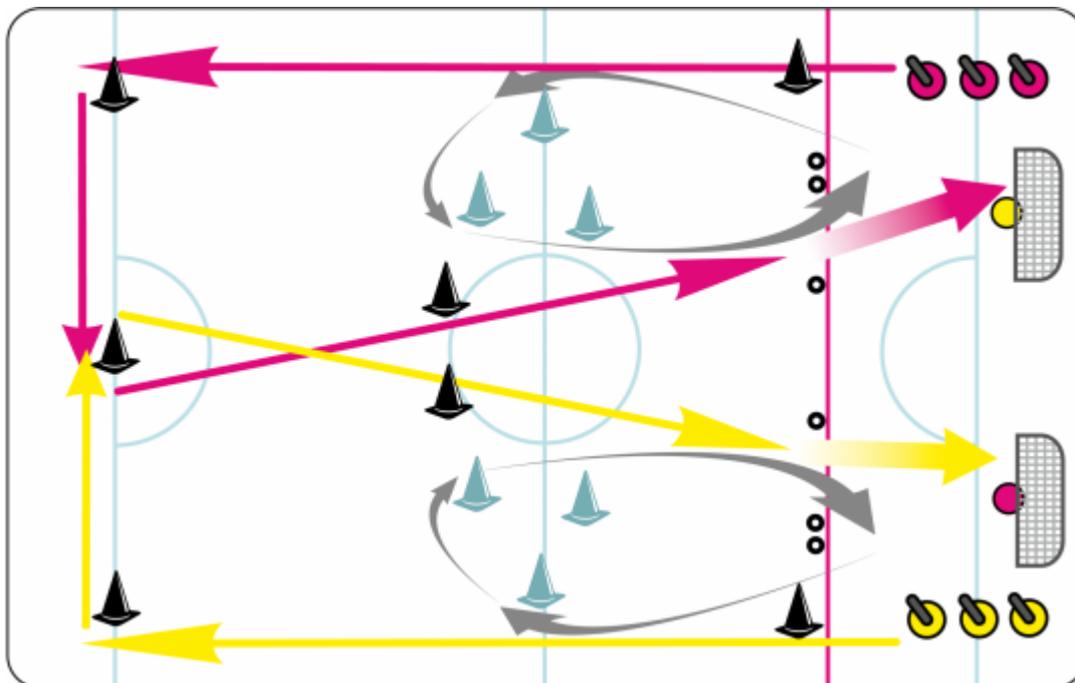


# Donut Hockey – Fun Athletics: Donut Biathlon

Torschüsse und Dauerlauf stehen in dieser Übung im Fokus. Die Spielenden arbeiten an ihrem Stehvermögen.



Es werden an der Grundlinie parallel zwei Tore aufgestellt. Die Klasse wird in Teams eingeteilt. An der Abschusslinie liegen je 3 Donuts bereit. Im Tor ist jeweils ein Spieler des gegnerischen Teams. Es gibt eine Hauptrunde (schwarze Hütchen) und eine Strafrunde (türkise Hütchen).

Auf Signal des Spielleitenden läuft Spieler 1 jedes Teams zuerst die Hauptrunde, dann schießt er aufs Tor. Ein Schuss ist «gratis», für jeden weiteren Schuss, der nicht im Tor landet, muss eine Strafrunde gelaufen werden. Nachdem alle Donuts geschossen und eventuelle Strafrunden absolviert sind, startet der nächste Spieler. Jeder läuft zweimal. Das schnellste Team gewinnt.

## Variationen

- In 3er-Gruppen: Jeder hat 1 Schuss, die Strafrunden laufen alle.
- Eine Dosenpyramide aufstellen – jeder hat 3 Schüsse. Für jede danach noch verbleibende Dose wird eine Strafrunde gelaufen.

## Lernziele

- Stehvermögen

**Material:** 1 Stock pro Spieler, 6 Donuts, Floorpads/farbige Cones

## 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**