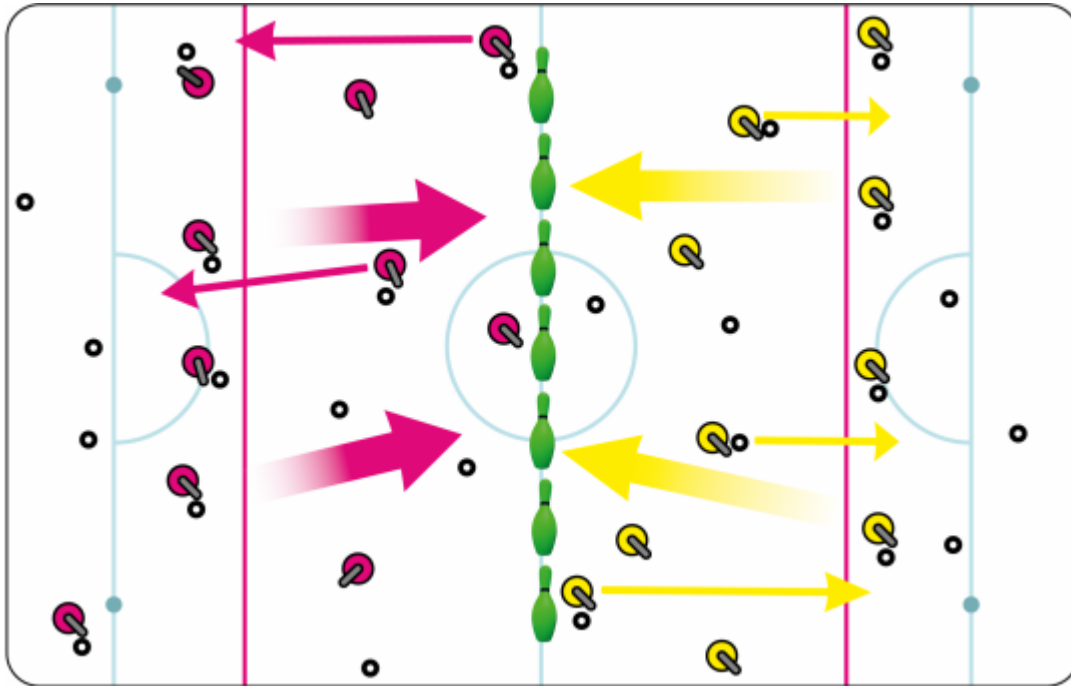


Donut Hockey – Shooting und 1 gegen 1: Pin War

In dieser Übung geht es um das perfekte Timing und präzises Schiessen. Als Zusatzaufgabe steht die Ausdauer im Fokus.



Es wird jeder gegen jeden gespielt. Jeder Spieler hat einen Kegel. Es werden 4-5 Donuts aufs Feld gegeben. Wenn ein Kegel fällt, muss dessen Besitzer aus dem Spiel und 1 Runde joggen. Dann darf er den Kegel neu aufstellen und wieder mitspielen.

Variation

- Wer getroffen wird, geht zum Spielleiter. Sobald 3 Spieler dort sind, wird «Sig Sag Sug» gespielt. Wer allein bleibt, muss eine Runde joggen, bevor er wieder zurück ins Spiel darf. Die anderen beiden dürfen sofort zurück ins Spiel.

Lernziele

- Timing
- Präzises Schiessen

Merkmale Schuss

- Grundposition ist seitwärts. die linke Körperseite weist zum Tor. Der Donut wird rückwärts gezogen, gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den rechten Fuss verlagert.
- Dann wird der Donut nach vorne gezogen. gleichzeitig wandert das Körpergewicht auf den linken Fuss.
- Der Donut wird etwa auf der Höhe des linken Fusses losgelassen, das Stockende zeigt aufs Tor.
- Unter Einsatz des Handgelenks werden hohe Schüsse möglich.

Bemerkung: Natürlich lässt sich die Schusstechnik auch mit den aus anderen Sportsportarten bekannten Klassiker-Komplexübungen wie One-Line Shooting oder Karussell trainieren. Anleitung dazu sowie mehr Spiel- und Trainingsideen zum Schiessen sind im Donut-Lehrmittel enthalten.

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