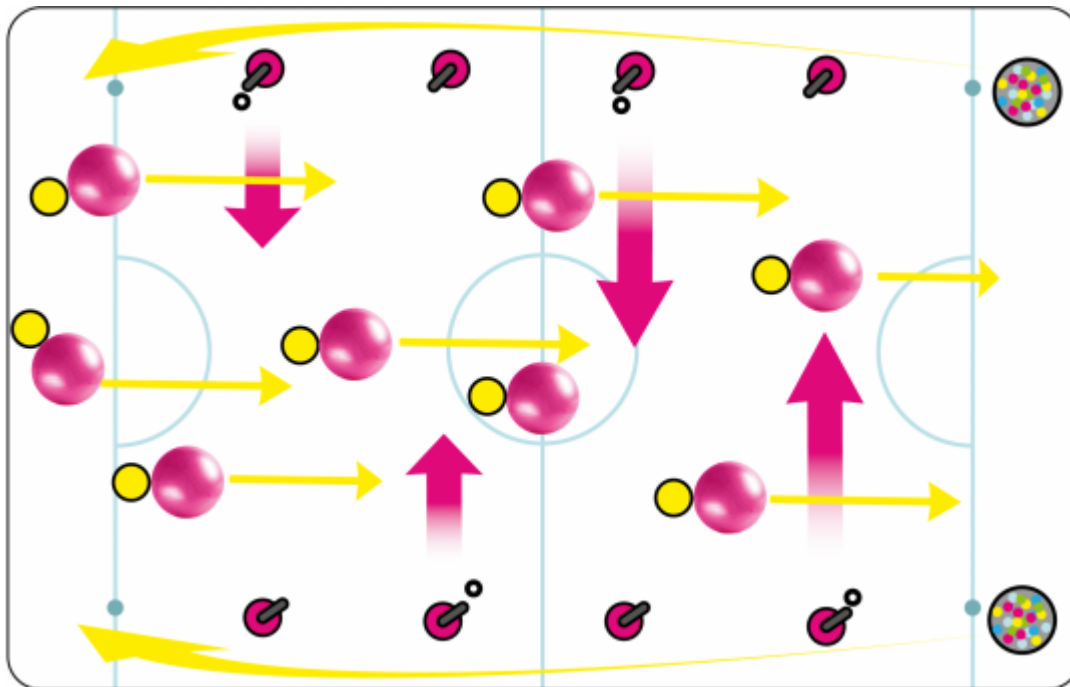


Donut Hockey – Fun Athletics: Heisses Pflaster

Im Zentrum dieses Spiels stehen die Grundlagen-Ausdauer sowie das Stehvermögen.



Team A bildet Paare mit je 1 Donut, diese bilden eine Gasse (Volleyballfeld- Aussenlinien). Team B stellt sich hinter der Startlinie auf, jeder Spieler hat einen Swissball. Auf Signal des Spielleiters versuchen die Spieler von Team B, die heisse Gasse zu durchqueren, ohne dass sie oder der Swissball von einem Donut getroffen werden. Der Ball wird dabei gerollt. Wer dies schafft, darf in der Endzone eine Klammer nehmen und ans T-Shirt stecken.

Wird der Ball getroffen, muss der betreffende Spieler diesen in die Höhe halten und sofort zur Startlinie zurückkehren und einen neuen Versuch starten. Team B schießt auf die Swissbälle und versucht zu verhindern, dass jemand ungetroffen die Endzone erreicht. Nach 4 Min. erfolgt ein Rollenwechsel. Welches Team ergattert mehr Klammern?

Lernziele

- Grundlagen-Ausdauer, Stehvermögen

Material: Team A: 1 Stock und 1 Donut pro Spieler, Team B: 1 Swissball pro Spieler / Spielbändel, Klammern, 2 Reifen

Merkpunkte 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