

Donut Hockey – Dribbling: Instagram Game

Durch eigenes Erfinden oder Nachahmen eines Moves lernen die Spielenden vielfältige Dribblings und Tricks.



Alle Spieler dribbeln zur Musik durcheinander und zeigen möglichst spektakuläre Moves. Sieht der Spielleiter einen coolen Move, stoppt er die Musik, ruft «Post!» und den Namen des betreffenden Spielers. Dieser zeigt seinen Trick, die anderen (Follower) machen ihn nach. Danach läuft wieder Musik, und es werden neue Tricks ausprobiert.

Lernziele

- Vielfältige, eigene Dribbling-Varianten erfinden und ausführen
- Einen Trick präzise nachahmen können

Material: 1 Stock und 1 Donut pro Spieler

Merkmale Dribbling

- Ist die Bahn frei, wird der Stock einhändig geführt.
- Ist ein Gegner in der Nähe, sind immer beide Hände am Stock. Der Kopf ist immer oben, der Blick scannt die Umgebung: Wo sind meine Mitspieler? Wo ist der Gegner?
- Der Donut bleibt immer in Bewegung.

- Im Zweikampf ist der Körper immer zwischen Donut und Gegner.

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