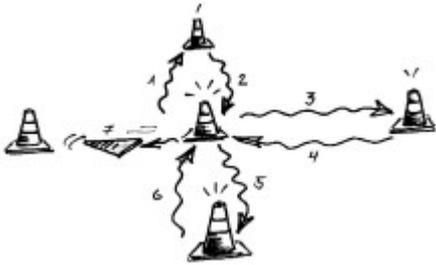


Unihockey – Schnelligkeit: Schweizer Kreuz

In dieser Lauf-Übung wird die Antritts- und Bewegungsschnelligkeit optimiert. Schnell zu reagieren, zu laufen und die Richtung zu ändern sind grundlegende Fähigkeiten im Spilsport.



Fünf Markierkegel (oder Malstäbe) bilden ein Kreuz (ein Kegel im Zentrum des Kreuzes, die restlichen aussen im Abstand von drei bis fünf Meter). Der Spieler muss möglichst schnell im Uhrzeigersinn alle vier äusseren Markierungen berühren. Dabei muss er nach jedem Aussenkegel wieder den Mittelkegel berühren und seinen Körper immer nach vorne ausrichten, d.h. er rennt vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Variation

Mit Ball und Stock die Aussenmarkierungen umdribbeln.

Material: Markierhütchen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO