

Unihockey – Einstimmen: Limbo

In dieser Übung wird Limbo «getanzt»: Die Kinder müssen unter einem waagrecht gehaltenen Stock hindurch und eine Ausgabe ausführen.



Immer zwei Kinder stehen sich vis-à-vis und bilden eine Gasse. Sie halten ihren Stock in unterschiedlichen Höhen waagrecht nach vorne.

Die letzten beiden Kinder nehmen einen Ball und führen ihn durch die Gasse, ohne dass sie ihren Kopf an einen Stock stossen. Wenn sie die Gasse durchquert haben, spielen sie die Bälle durch die Gasse zurück zu den letzten Kindern. Nun beginnt das Ganze von vorn.

Allenfalls in Gruppen durchführen, um die Übung intensiver zu machen.

Material: Ein Unihockeystock pro Kind, zwei Bälle

Quelle: [Reto Balmer, Trainerausbildung swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO