

# Unihockey – Einstimmen: Stock-Staffel

Der Stock wird in dieser Stafetten-Übung zum roten Faden. Zwischen den Beinen eingeklemmt oder als Geh-Hilfe: Möglichkeiten gibt es viele.



Der Stock kann als Gerät für spannende Staffeln/Stafetten verwendet werden. Beispiele:

1. Stock zwischen den Beinen der ganzen Gruppe an den Nächsten übergeben.
2. Stock darf nie mit den Händen berührt werden (muss eingeklemmt werden).
3. Hindernisparcours mit einem Stock in der Hand.
4. Die Kinder liegen dicht nebeneinander auf dem Bauch. Ein Stock liegt auf den Rücken der ersten beiden Kinder. Nun drehen sich alle auf den Rücken -> der Stock wird so bis ans Ende der Gruppe transportiert.
5. Der Stock kann als Geh-Hilfe verwendet werden, wenn Kinder nur auf einem Bein gehen dürfen.
6. Schubkarren: Ein Kind hält den Stock beidhändig, waagrecht mit ausgestreckten Armen. Das zweite Kind nutzt dieses «Geländer», um daran in Schubkarrenposition einen Parcours zu absolvieren.
7. Ritter und Pferd: Ein Kind steht auf einem Teppich und lässt sich von einem Pferd durch die Halle ziehen. Die Verbindung zwischen Pferd und Reiter ist der Unihockeystock.

**Material: Pro Kind ein Stock**

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**