

Unihockey – Einstimmen: Stellkreis

In dieser Übung sollen die Kinder einen umgekehrt gehaltenen Stock im Gleichgewicht halten und dabei unterschiedliche Aufgaben ausführen.



Kinder stehen im Kreis, den Stock halten sie senkrecht vor sich (Stockschaufel in der Hand). Auf Kommando lassen alle Kinder ihren Stock los und fassen den Stock zu ihrer rechten Seite.

Variationen

- Links/rechts herum.
- Erst den übernächsten Stock fassen.
- Kreis verringern (einfacher) oder vergrössern (schwieriger).
- Einmal um die eigene Achse drehen.

Material: Pro Kind ein Stock

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO