

Unihockey – Einstimmen: Stock stellen

In dieser Übung werden Sprints mit einer Balancier-Aufgabe vermischt. Die Kinder stellen den Stock senkrecht hin und müssen zum nächsten springen, bevor er umfällt.



Kinder rennen in der Halle herum, auf ein akustisches Signal stellen sie den Stock senkrecht auf, lassen ihn kurz los und fangen ihn dann wieder auf bevor sie weiterlaufen.

Variation

- Kinder übergeben einander den Stock auf verschiedene Arten.

Material: Ein Stock pro Kind

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO