Koordination – Rhythmisierung: Endlos-Unihockey

Mit dieser Übung wird die Rhythmisierung im Spiel trainiert. Die Schüler schlagen den Unihockeyball rund um die Uhr im gleichen Rhytmus.

Ein Unihockeyball wird an zwei aneinander geknüpfte Spielbändel befestigt. Diese sind um einen Malstab gelegt. Mit dem Unihockeystock in rhythmischen Vor- und Rückhandschlägen den Ball im (Gegen-) Uhrzeigersinn um den Malstab schlagen.

Variation

Ball nur an einem Bändel befestigen (kürzeres Pendel).

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO