Luftballon jonglieren

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche mit dem Stock die Ballone in der Luft zu halten.
Kannst du es mit einer Hand?
Nur mit dem Stockende?
Immer vom gleichen Ort aus?

Material: 5–6 Luftballone, Schläger

Mattenlaufen

Schwierig
Mittel
Leicht

Lupfe den Ball auf die grosse Matte und versuche ihn darauf von der einen auf die andere Seite zu führen.

Material: Grosse Matte, Schläger, 2 Bälle

Piraten-Slalom

Schwierig
Mittel
Leicht

Ziehe die Augenklappe an und mache einen Slalom um die Malstäbe. Versuche den Ball möglichst sicher zu führen.

Material: Malstäbe, 2 Augenklappen, Schläger, 2 Bälle

Schiess-Bude

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche die Gegenstände auf dem Bänkli zu treffen.

Material: Diverse Gegenstände aus dem Geräteraum (Kegel, Bälle etc.), Schläger, 2 Bälle

Bälle führen

Schwierig
Mittel
Leicht

Führe zwei Bälle durch den «Urwald». Du kannst auch versuchen, einen Tennisball durch den Urwald zu führen.

Material: Diverse Gegenstände aus dem Geräteraum (Kegel, Malstäbe, Medizinbälle etc.), Schläger, diverse Bälle (Unihockeybälle, Tennisbälle etc.)

Mäuse fangen

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche den Ball, den dir dein Kollege/deine Kollegin zwischen den Beinen hindurchspielt, so schnell wie möglich zu erreichen. Sobald du es geschafft hast, kannst du den Ball mit dem Stock zurückführen.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball

Bänkli laufen schwer

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche auf dem umgekehrten Bänkli zu laufen und daneben einen Ball zu führen.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Bänkli

Medizinball-Stehen

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche auf einem Medizinball zu stehen. Wenn das gelingt, kannst du probieren einen Ball mit dem Stock zu führen.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, 2 Medizinbälle

Schwedenkasten-Dribbling

Schwierig
Mittel
Leicht

Stehe auf das Schwedenkasten-Oberteil und führe einen Ball rundherum. Wie lange brauchst du für eine Runde?

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Schwedenkasten-Oberteil

Unihockey-Flamingo

Schwierig
Mittel
Leicht

Stehe auf ein Bein und führe den Unihockeyball um dein Bein herum. Schafft ihr es auch, euch den Ball einbeinig zuzuspielen?

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind

Sitz-Unihockey

Schwierig
Mittel
Leicht

Sitzt euch gegenüber und spielt einander im Sitzen Pässe zu.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind

Einarmiger Bandit

Schwierig
Mittel
Leicht

Führe den Ball einhändig um die Pfosten. Nach einer Runde wechselst du die Hand.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Pfosten Markierungshütchen

Besenstil-Unihockey

Schwierig
Mittel
Leicht

Drehe den Stock um und versuche den Ball nur mit dem Stockende um die Pfosten zu führen.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind, Pfosten Markierungshütchen

Fallender Stock!

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche den Stock zu erwischen, bevor er auf den Boden fällt. Schafft ihr es auch, wenn beide den Stock gleichzeitig fallen lassen?

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind

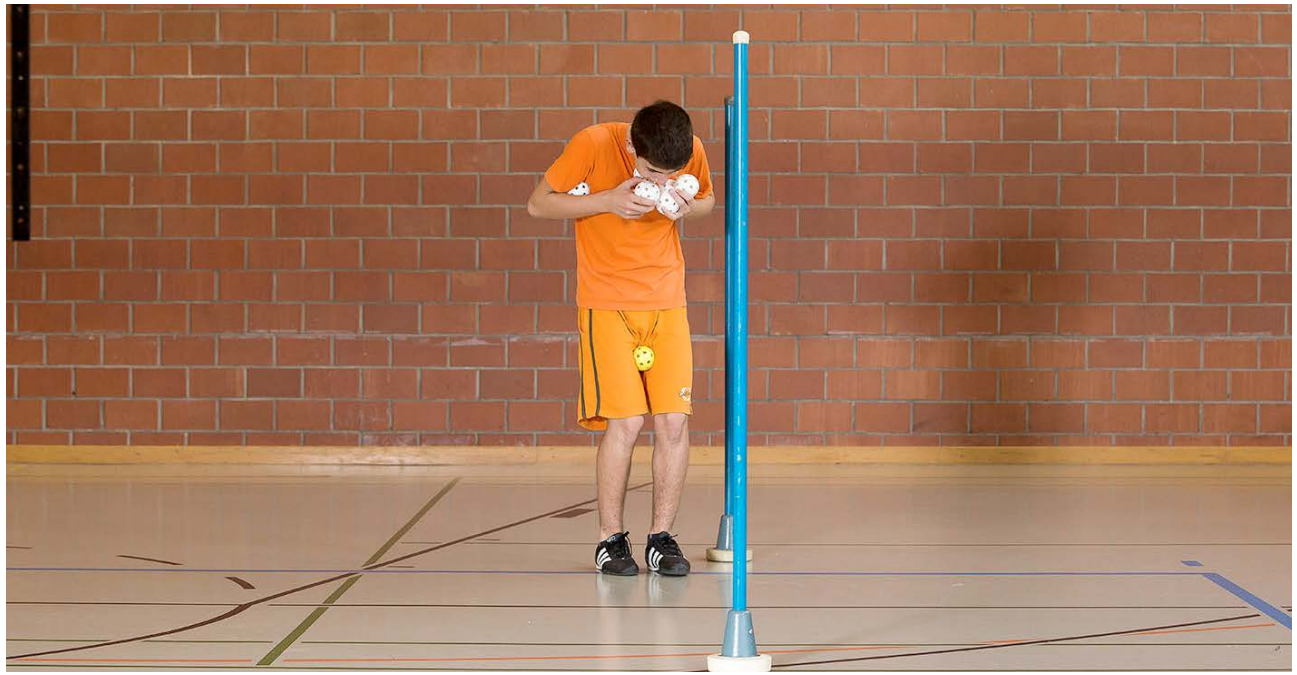
Doppelte Acht

Schwierig
Mittel
Leicht

Steht euch in leichter Grätschstellung gegenüber und macht mit dem Ball jeweils eine Acht. Danach spielt ihr euch den Ball wieder zu.

Material: Unihockeyschläger, 1 Unihockeyball pro Kind

Bälle sammeln



Schwierig
Mittel
Leicht

Wie viele Unihockeybälle kannst du auf einmal transportieren?
Kannst du mit einem zwischen den Beinen eingeklemmten Ball laufen?
Könnt ihr zu zweit einen Unihockeyball zwischen euren Körpern einklemmen und damit laufen?

Material: Viele Unihockeybälle, 2 Behälter

mobilesport.ch

Unihockey-Zirkus

Schwierig
Mittel
Leicht

Jongliere den Unihockeyball auf einem Basketball.

Material: 1 Unihockeyball und 1 Basketball pro Kind

swiss unihockey

Stehaufmännchen

Schwierig
Mittel
Leicht

Dribble den Ball jeweils rund um den Körper. Dabei versuchst du zehnmal abzusitzen und wieder aufzustehen.

Material: 1 Unihockeyball und 1 Stock pro Kind

Wo ist der Ball?

Schwierig
Mittel
Leicht

Steht zu zweit auf je einer Seite der Mattenwand. Nun wirft einer den Ball mit der Hand auf die andere Seite. Dort versuchst du ihn sogleich zu kontrollieren. Dann kannst du den Ball mit der Hand aufnehmen und selber auf die andere Seite werfen.

Material: 1 Unihockeyball, 2 Stöcke, grosse Matten

Doppelhändig

Schwierig
Mittel
Leicht

Nimm zwei Unihockeystöcke. Je einen in die linke und rechte Hand. Nun versuchst du den Ball immer abwechslungsweise mit dem einen oder anderen Stock zu berühren.

Material: 2 Unihockeystöcke, 1 Ball pro Kind

Rohe Eier tragen

Schwierig
Mittel
Leicht

Nimm einen Ball und versuche ihn auf der Stockschaufel zu transportieren als wäre er ein rohes Ei. Schaffst du es auch, den Unihockeyball zwischen zwei Schlägern einzuklemmen und so zu transportieren?

Material: 1 Unihockeyball, 2 Stöcke pro Kind

Wandball

Schwierig
Mittel
Leicht

Spiele den Ball so oft wie möglich gegen die Wand. Für den Schuss musst du immer hinter der Linie stehen.

Material: 1 Unihockeyball, 1 Schläger pro Kind.
Evtl. Langbank, anstatt Wand

Prellen und Passen

Schwierig
Mittel
Leicht

Prellt einen Ball und versucht gleichzeitig einhändig Pässe zu spielen.

Material: 1 Unihockeyball, 1 Schläger pro Kind, 2 Bälle (Volley- oder Basketball)

Unihockey ganz nah

Schwierig
Mittel
Leicht

Beide Spieler führen einen Ball, müssen aber immer Körperkontakt zueinander haben (z. B. Hand aber auch andere Körperteile wie Arme usw). Ist dies zu schwierig, führt nur ein Kind einen Ball.

Material: 1 Unihockeyball pro Kind, 1 Schläger pro Kind

Surfer-Unihockey

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche den Ball zu führen und gleichzeitig auf dem «Surfbrett zu balancieren».

Material: 1 Unihockeyball pro Kind, 1 Schläger pro Kind, Basketbälle, Schwedenkastendeckel

Unihockey-Mathematik

Schwierig
Mittel
Leicht

Versuche den Ball zu dribbeln, während dir der Kollege verschiedene Zahlen mit den Fingern zeigt. Sag laut, welche Zahlen er zeigt. Vielleicht stellt er dir auch eine Rechenaufgabe?

Material: 1 Unihockeyball pro Kind, 1 Schläger pro Kind