

Hindernisse überwinden

Erscheinungsform: Dynamisch und agil Schlittschuhlaufen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Hindernisse überwinden

ZIELGRUPPE & PHASE

Hockeyschule (Phase F1/F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder können kleine Hindernisse überwinden und dabei das Gleichgewicht auf den Schlittschuhen halten.

Teachingpoints

- Niedriger Schwerpunkt, stabile Hockeyposition
- In der Mitte des Schlittschuhs stehen

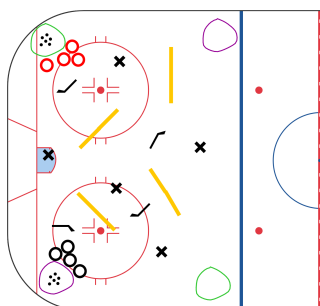
Entwicklungsfragen

- Wie gelingt es dir, nach einem Sprung stabil auf den Schlittschuhen stehen zu bleiben?

EINSTIEG (8 MIN.)

Urwald

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder stellen sich in zwei Gruppen bei den mit Tennisbällen gefüllten Reifen auf. Jedes Kind nimmt einen Ball in die Hand und läuft durch den Dschungel voller Hindernisse. Es legt den Ball im freien Reifen auf der anderen Seite (diagonal) ab, bevor es den nächsten Ball in der eigenen Basis holt. Dabei müssen mindestens drei Hindernisse überwunden werden, bevor der Ball abgelegt werden darf.

Erleichtern

Weniger Hindernisse, die überwunden werden müssen (zwei statt drei).

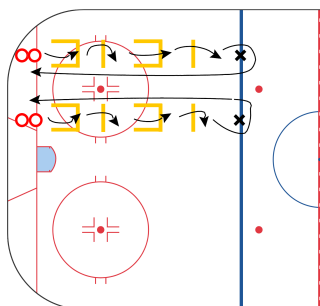
Erschweren

Grösserer Ball, mehr Hindernisse (höhere Dichte), grössere Hindernisse oder mehr zu überwindende Hindernisse.

ABSCHLUSS (8 MIN.)

Staffette

Abschlussspiel



Basisform

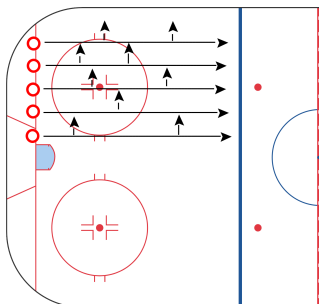
Die Kinder bilden zwei Teams und stellen sich an der Grundlinie auf. Zunächst müssen sie unter dem unteren Hindernis durchlaufen, danach über das nächste Hindernis.

Erleichtern

Dünnere und höhere Hindernisse verwenden.

Erschweren

Dickere und niedrigere Hindernisse verwenden.

Die coolsten Sprünge
Posten 1

Basisform

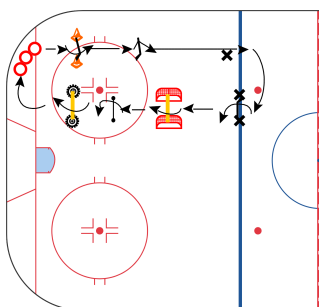
Die Kinder fahren umher und versuchen, möglichst coole und schwierige Sprünge auszuführen. Anschliessend darf jedes Kind seinen coolsten Sprung der Trainerin oder dem Trainer zeigen.

Erleichtern

Sprünge zunächst auf der Stelle ohne Anlauf ausführen, um die Landung besser kontrollieren zu können.

Erschweren

Den Sprung mit einer Drehung oder einem Richtungswechsel kombinieren, bevor die Landung erfolgt.

Waldparcours
Posten 2

Basisform

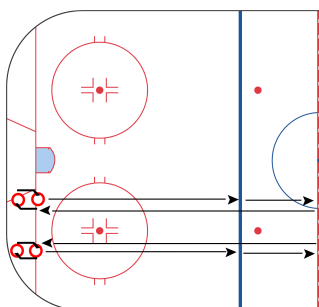
Die Kinder durchqueren den Wald mit verschiedenen Hindernissen, welche sie entweder oben oder unten durch überwinden müssen.

Erleichtern

Dünnere und höhere Hindernisse verwenden.

Erschweren

Dickere und niedrigere Hindernisse verwenden.

Tandem
Posten 3

Basisform

Die Kinder stellen sich an der Grundlinie auf. In Zweierteams (ein Kind zieht das andere) führen sie die folgenden Eislaufformen bis zur blauen Linie oder über das gesamte Feld aus:

- Der kleine Zug: Ein Kind zieht das andere vorwärts.
- Das zweite Kind schiebt das erste.
- Beide hüpfen gemeinsam auf beiden Beinen.

Erleichtern

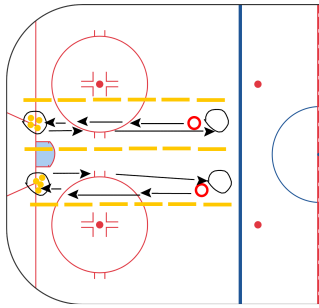
Kürzere Strecke (nur bis zur blauen Linie) und tieferes Tempo wählen.

Erschweren

Das erste Kind fährt rückwärts und hält sich am zweiten fest, das vorwärtsfährt. Das zweite Kind schiebt das erste, das rückwärtsfährt. Das erste Kind fährt rückwärts und zieht das zweite. Beide hüpfen einbeinig.

Linien springen

Posten 4



Basisform

Das Kind nimmt den Ball aus dem Reifen, springt über jede Linie, die es auf seinem Weg sieht, und legt den Ball im gegenüberliegenden Reifen ab. Dann wechselt es die Bahn und wiederholt den Vorgang, bis es wieder am Start steht.

Erleichtern

Nur ein Sprung pro Weg.

Erschweren

Beidbeinig abspringen und einbeinig landen; höhere Hindernisse verwenden.

Bei dieser Trainingsplanung handelt es sich um einen Entwurf. Wir sind dankbar für Rückmeldungen zu Inhalt, Umsetzbarkeit und Layout. Meldet euch direkt bei Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch