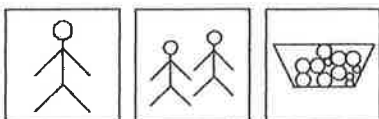


7.3.1 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit

1) In der Fortbewegung bestimmte Aufgaben mit einem Tennisball erfüllen:

- Laufen, Tennisball hochwerfen und wieder auffangen.
- Laufen, Tennisball auf den Boden prellen und wieder auffangen.
- Laufen, Tennisball abwechselnd auf den Boden prellen und auffangen, hochwerfen und auffangen.
- Laufen, Tennisball unter dem angewinkelten Bein von der einen Hand in die andere übergeben, anschließend hochwerfen oder prellen.
- Abwechselnd nur mit rechter und linker Hand prellen und auffangen.
- Rückwärts laufen, Übungen wie oben beschrieben.
- Seitwärts laufen, Übungen wie oben beschrieben.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei bei Ertönen eines Signals ganze Drehung um die Körperlängsachse.
- In unterschiedlichen Fortbewegungsarten (Sidesteps, Hopselauf, rückwärts laufen etc.) Tennisball durch Zuwerfen mit einem Partner austauschen.



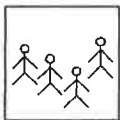
⇒ *Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit*

2) Hampelmann (Arm-Bein-Koordination) (SCHREINER 2000, 63-69)

Arme und Beine werden im rhythmischen Wechsel zusammen und auseinander geführt. Dabei ist darauf zu achten, dass die Fußspitzen leicht nach außen gedreht sind. Die

Gruppe bewegt sich dabei synchron.

- Ausgangsposition sind geschlossene Beine und die Arme am Körper anliegend. Dann Beine öffnen, gleichzeitig Arme über den Kopf strecken, so dass die Hände zusammen klatschen.
- Ausgangsposition sind geschlossene Beine und geöffnete Arme.
- Beine nach vorne öffnen.
- Beine diagonal öffnen.
- Unterschiedlichen Sprungrhythmus wie beispielsweise durch einen Zwischensprung einbauen.
- Hände zweimal über dem Kopf zusammen klatschen.
- Mit einer viertel (halber) Drehung.

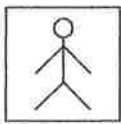


⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

3) **Skippings/ Anfersen mit Armbewegung (Arm-Bein-Koordination)**

- Bei jedem vierten (dritten, zweiten) Schritt das rechte Knie schnell vor die Brust ziehen (Skipping).
- Bei jedem vierten (dritten, zweiten) Schritt das linke Knie schnell vor die Brust ziehen.
- Bei jedem vierten (dritten, zweiten) Schritt die rechte Ferse zum Gesäß führen (Anfersen).
- Bei jedem vierten (dritten, zweiten) Schritt die linke Ferse zum Gesäß führen.
- Abwechselnd Anfersen und Skipping, auch in unterschiedlichen Abständen oder direkt hintereinander.
- Dabei Arme gleich/ gegengleich/ abwechselnd kreisen.

- Dabei eine ganze Drehung um die Körperlängsachse.
- Die oben genannten Übungen im Rückwärtslaufen.



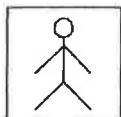
⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

4) Hopperlauf (Arm-Bein-Koordination)

Im Hopperlauf vorwärts laufen, fester Abdruck von den Fußballen, Knie hochnehmen und gegengleicher, kräftiger Armeinsatz.

Variation:

- Armeinsatz seitengleich, Oberkörper soll dabei gerade bleiben.
- Mit einseitigem (beidseitigem) Armkreisen rückwärts.
- Mit Armkreisen und ganzer Drehung um die Körperlängsachse in der Mitte der zurückzulegenden Strecke.
- Ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts.
- Rückwärts Hopperlauf mit gegengleichem Armeinsatz.
- Rückwärts Hopperlauf mit einseitigem (beidseitigem) Armkreisen.
- Nach dreimal Hopperlauf vorwärts durch eine halbe Drehung wechseln in Hopperlauf rückwärts, dabei Armkreisen rückwärts.



⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

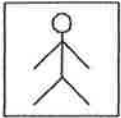
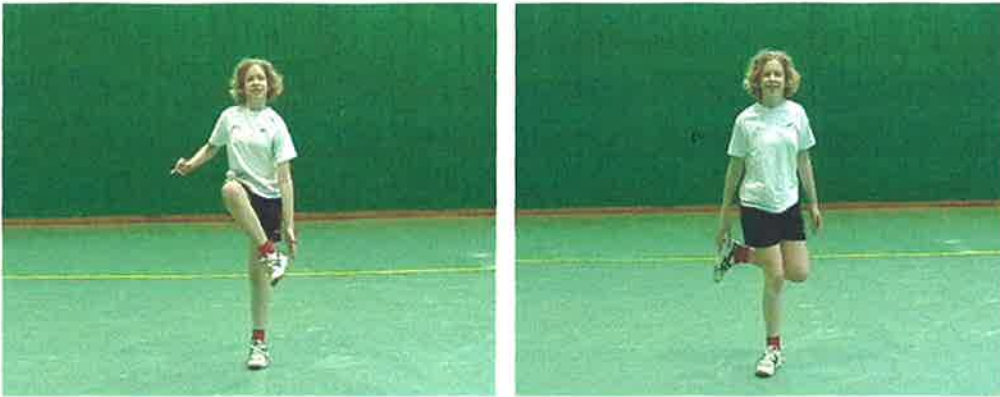
5) „Schuhplattler“ (Arm-Bein-Koordination) (SCHREINER 2000, 62/63)

„Schuhplattler“ ist das rhythmische Hochziehen eines Fußes mit einer Handberührung und das anschließende Wiederabsetzen des Fußes.

- a) Rechte Hand zum linken Fuß vor dem Körper.
- b) Linke Hand zum rechten Fuß vor dem Körper
- c) Rechte Hand zum linken Fuß hinter dem Körper.
- d) Linke Hand zum rechten Fuß hinter dem Körper.

Variation:

- Im Stand ohne Hüpfen.
- Im Stand mit Hüpfen.
- Ohne Zwischenhüpfer am Ort.
- In der Vorwärtsbewegung.
- In der Vorwärtsbewegung und ohne Zwischenhüpfer.
- Mit Drehung um die Körperlängsachse auf Signal.
- Tempo steigern.

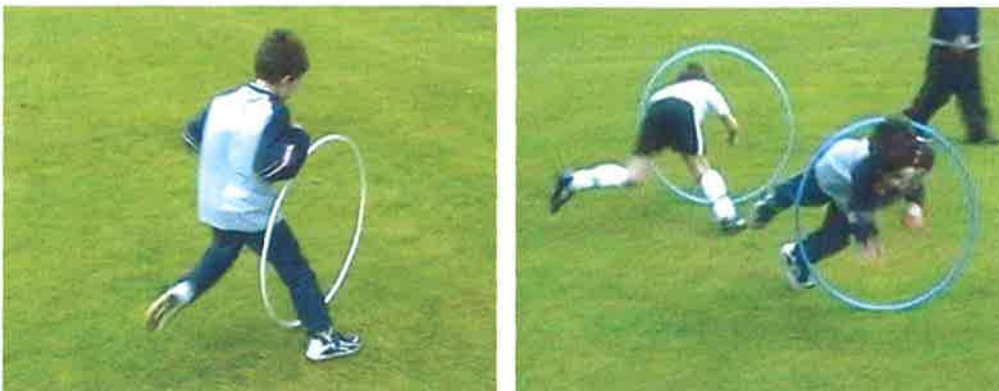


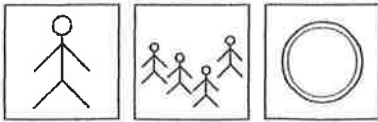
⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit*

6) Ganzkörperkoordination mit einem Gymnastikreifen (DTTB 1999, 46/47)

Einen Gymnastikreifen vorwärts rollen, dabei:

- Immer wieder einen Fuß kurz durch den rollenden Reifen hindurch auf den Boden setzen.
- Über den rollenden Reifen springen.
- Alle Spieler rollen ihre Reifen zusammen an und müssen versuchen, alle Reifen im Rollen zu halten.
- Hindurch tauchen ohne den rollenden Reifen zu berühren.
- Reifen mit Gegenspin wegrollen, dann durch den zurückrollenden Reifen einen Fuß setzen, hindurch tauchen oder darüber springen.



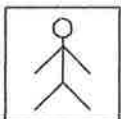


⇒ *Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

7) Skippings mit Armbewegung (Arm-Bein-Koordination)

Vorwärtslaufen mit Skippings, dabei gleichzeitig:

- Über Kopf in die Hände klatschen.
- Über Kreuz auf die Schultern klatschen.
- Auf die Oberschenkel klatschen.
- Jeweils zweimal (dreimal) über Kopf in die Hände klatschen, zweimal über Kreuz auf die Schultern klatschen und zweimal auf die Oberschenkel klatschen - ohne Unterbrechung.



⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

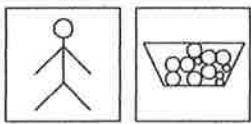
8) Bein-Bein-Koordination mit Ball (DTTB 1999, 45)

Wechselseitiges Springen von einem Fuß auf den anderen, dabei durch leichtes Antippen mit dem Fuß den Ball in eine gewünschte Richtung treiben.

Variation:

- Mit Rhythmusänderung.
- Den Ball mit dem gleichen Fuß zwei mal hintereinander antippen.
- Durch einen kleinen Slalom laufen.
- Als Wettbewerb: Es wird gezählt, wie oft jeder Spieler den Ball in einer bestimmten Zeit

antippen kann.



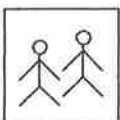
⇒ *Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit*

9) **Arm-Bein-Koordination mit Anpassung an den Partner**

Zwei Spieler stehen sich gegenüber und bewegen sich mit Sidesteps fort. Nach jedem dritten Schritt springen sie gleichzeitig hoch und klatschen über Kopf in beide Hände des Partners.

Variation:

- Ohne Vorgabe, wann hochzuspringen ist - einer von beiden gibt das Kommando.
- Mit ganzer Drehung beider um die Körperlängsachse, bevor sie hochspringen.

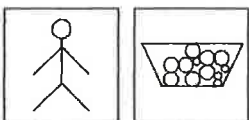


⇒ *Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit*

10) Arm-Arm-Koordination mit Ball (DTTB 1999, 41)

Jeder Spieler bekommt einen Gymnastikball. Damit sind folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Ball hochwerfen und auf dem Rücken mit beiden Händen auffangen.
- Die Beine sind gegrätscht. Der Ball wird mit beiden Händen von vorne nach hinten durch die Beine gehalten und so hochgeworfen, dass er vor dem Körper wieder gefangen werden kann.
- Den Ball in der Hand halten, kurz hochwerfen, den Unterarm um 180° drehen (Handfläche zeigt nach oben) und den Ball mit gedrehtem Arm wieder fangen.



⇒ *Differenzierungsfähigkeit*