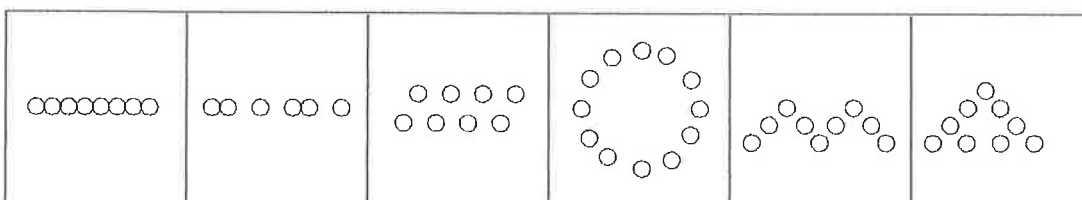


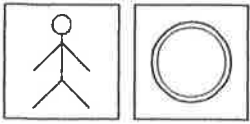
7.3.6 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit

1) Lauf- und Sprungkoordination mit Reifen (Schreiner 2000, 48-54)

Sechs bis zehn Reifen werden hintereinander gelegt. Dabei sind die Abstände gleichmäßig, ungleichmäßig, Reifen nach links und rechts versetzt, im Kreis, diagonal abwechselnd im 90° Winkel oder im Dreieck. Die Spieler laufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen hintereinander durch diese Reifenreihe:

- Vorwärts durchlaufen, ein Bodenkontakt pro Reifen.
- Vorwärts durchlaufen, zwei (drei, vier) Kontakte pro Reifen.
- Vorwärts durchlaufen, abwechselnd zwei (drei) und drei (vier) Kontakte pro Reifen.
- Vorwärts mit Prellsprüngen (Füße zusammen, Knie leicht gebeugt, leicht abfedernd) durch die Reifen, pro Reifen ein Bodenkontakt.
- Vorwärts mit Prellsprüngen durch die Reifen, pro Reifen zwei (drei) Bodenkontakte.
- Vorwärts einbeinig mit einem (zwei, drei) Kontakt(en), abwechselnd mit rechts oder links beginnend.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei immer zwei Reifen vor und einen zurück.
- Vorwärts durchlaufen, zwei Kontakte (drei) im Reifen, dann ein Kontakt außerhalb des Reifens.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei die Arme in waagerechter Vorhalte, zur Seite ausgestreckt, auf dem Rücken oder über dem Kopf gehalten.
- Übungen wie oben beschrieben, Fortbewegung seitwärts (rückwärts).

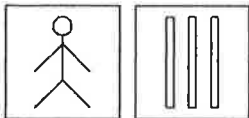




2) Lauf- und Sprungkoordination im Stangenparcours (SCHREINER 2000, 27-34)

Sieben bis zehn Stangen liegen im Abstand von 40-60 cm auf dem Boden oder auf Hütchen hintereinander. Abstände sollten der Größe und dem Könnensstand der Spieler angepasst sein. Die Abstände innerhalb des Parcours können auch unterschiedlich gewählt werden. Es sollte abwechselnd mit rechts oder links begonnen werden. Die Spieler laufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen hintereinander durch diesen Stangenparcours:

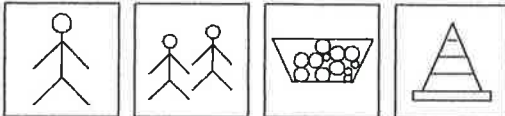
- Vorwärts mit einem Bodenkontakt zwischen zwei Stangen.
- Vorwärts mit zwei (drei) Kontakten.
- Seitwärts mit zwei (vier) Kontakten.
- Rückwärts mit zwei Kontakten.
- Rückwärts mit einem (drei) Kontakt(en).
- Übungen wie oben beschrieben, jedoch einbeinig, abwechselnd rechts und links.
- Slalomlauf vorwärts (rückwärts) durch die einzelnen Gassen zwischen den Stangen hintereinander. Dabei Blick immer in eine Richtung.
- Slalomlauf mit Sidesteps.
- Vorwärts, seitwärts oder rückwärts mit beidbeinigen Prellsprüngen und einem (zwei, drei) Kontakt(en).
- Im Wechsel von ein- und beidbeinigen Prellsprüngen:
 - a) links, beidbeinig, rechts, beidbeinig u.s.w.
 - b) links, links, beidbeinig, rechts, rechts, beidbeinig u.s.w.
- Im Hopslerlauf und einem Kontakt.
- Im Hopslerlauf und zwei Kontakten.
- Mit Skippings und einem (zwei, drei) Kontakt(en).
- Mit Skippings seitwärts und zwei (vier) Kontakten.
- Mit Kreuzschritten vorne. Das die Stange zuerst überquerende Bein kreuzt vor dem anderen Bein.
- Mit Kreuzschritten hinten. Das die Stange zuerst überquerende Bein kreuzt hinter dem anderen Bein.
- Mit Kreuzschritten vorne und hinten im Wechsel.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei die Arme in waagerechter Seithalte, in Vorhalte, auf dem Rücken oder über dem Kopf.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei zwei (drei) Reifen vor, einen (zwei) zurück.



3) Arm-Bein-Koordination mit Ball (DTTB 1999, 38-39)

Jeder Spieler bekommt einen Gymnastikball, mit dem er unterschiedliche Aufgaben bewältigen muss:

- Durch einen Hütchenparcours prellen.
- Dabei im Parcours an jedem Hütchen oder auf Kommando die Hand wechseln.
- Nach zwei (drei) mal Prellen im Stand Drehung auf der Stelle um 90°.
- Im Grätschsitz Ball prellen, das gegrätschte Bein wird unter dem Ball von rechts nach links (von links nach rechts) seitlich hin und her bewegt.
- Achterprellen durch die gegrätschten Beine.
- Abwechselnd mit der Hand vor und hinter dem Körper den Ball prellen.
- Zwei Bälle gleichzeitig prellen.
- Mit einer Hand einen Ball prellen, gleichzeitig mit dem Fuß einen Ball dribbeln (Hand- und Fußwechsel).
- Prellen im Kniestand mit zwei Bällen, dabei einen Ball höher, einen Ball niedriger prellen.
- Zu zweit gegenüber muss jeder gleichzeitig einen Ball prellen. Auf Kommando den Platz wechseln und den Ball des Partners übernehmen.



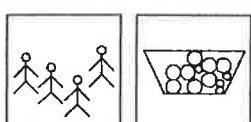
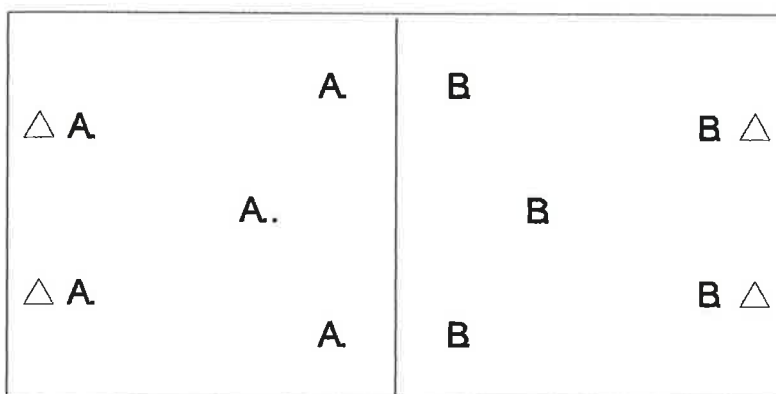
⇒ *Kopplungsfähigkeit*

4) „Prell-Dribbel-Fußball“ (DTTB 1999, 40)

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die auf einem auf die Anzahl der Spieler abgestimmten und begrenzten Raum Fußball auf zwei Tore spielen. Jeder Spieler bekommt zusätzlich einen eigenen Ball, den er stets durch Prellen unter Kontrolle halten muss.

Variation:

- Der eigene Ball darf wie der Spielball nur mit dem Fuß gespielt werden.
- Der Spielball wird innerhalb der Mannschaft nur zugeworfen, nicht mit dem Fuß gespielt.



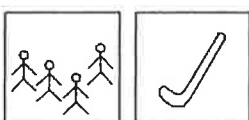
⇒ *Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

5) Rhythmisches Überspringen eines Hockeyschlägers (SCHREINER 2000, 47)

Jeder Spieler legt einen Hockeyschläger (eine Stange) quer vor sich auf den Boden. Vor der Gruppe steht der Trainer, der mit unterschiedlichen Variationen über seinen Schläger springt. Die Gruppe macht es ihm synchron nach und befindet sich im gleichen Taktrhythmus.

Variation:

- Seitwärts beidbeinig springen.
- Seitwärts einbeinig springen.
- Vorwärts und rückwärts beidbeinig springen.
- Vorwärts und rückwärts einbeinig springen.
- Vorwärts und rückwärts beidbeinig (einbeinig) springen mit unterschiedlicher Anzahl von Bodenkontakten.
- Seitwärts beidbeinig (einbeinig) mit unterschiedlicher Anzahl von Kontakten springen.
- Vorwärts mit beidbeinigen Prellsprüngen und einem Kontakt springen.
- Mit beidbeinigen Prellsprüngen und unterschiedlicher Anzahl von Kontakten springen.
- Mit beidbeinigen Prellsprüngen seitwärts springen.
- Mit beidbeinigen Prellsprüngen seitwärts und unterschiedlicher Anzahl von Kontakten springen.
- Übungen wie oben beschrieben, dabei die Arme in Seithalte, Vorhalte oder über dem Kopf.
- Alle Übungen in unterschiedlichen Tempi.
- Auf Musik.



⇒ *Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit*

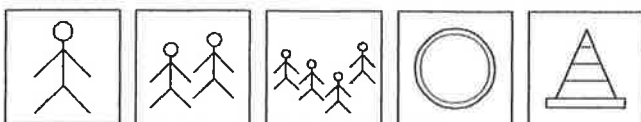
6) Rhythmisches und unrhythmisches Laufen

Beim rhythmischen Laufen laufen die Spieler über/ um/ durch Gegenstände, die in einem regelmäßigen Abstand voneinander aufgebaut sind. Beim unrhythmischen Laufen laufen die Spieler über/ um/ durch Gegenstände, die in einem unregelmäßigen Abstand voneinander aufgebaut sind. Dazu gibt es folgende Übungsbeispiele:

- Laufen über Matten, durch Reifen, über Hindernisse oder um Hütchen mit regelmäßigem Abstand.
- Laufen über Matten, durch Reifen, über Hindernisse oder um Hütchen mit unregelmäßigem Abstand.
- Im gleichen Rhythmus zu zweit mit Handfassung.
- Im gleichen Rhythmus zu zweit nebeneinander ohne Körperkontakt.
- Mit Sidesteps, Hopslerlauf oder im Sprunglauf.
- Im Takt, der von jemandem vorgeklatscht wird.
- Als Staffel gegeneinander.



Rote Hütchen: unrhythmisches Laufen
Weiße Hütchen: rhythmisches Laufen



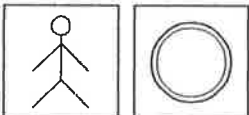
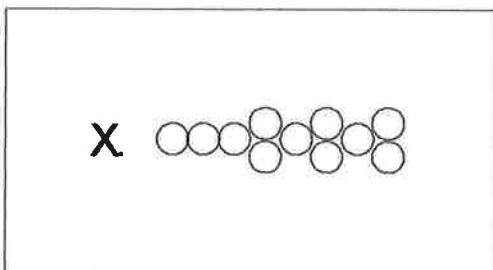
⇒ *Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit*

7) „Hinkekästchen“ (RUSCH/ WEINECK 1998, 253-255)

Ein Hinkekästchen kann entweder aufgemalt oder mit kleineren Reifen gelegt werden. Eine gängige Aufstellung wäre z.B. drei Reifen hintereinander, zwei nebeneinander, ein einzelner, zwei nebeneinander, ein einzelner und zwei nebeneinander. Die Anzahl der Felder/ Reifen kann jedoch ganz variabel gestaltet werden. Der Spieler versucht, einbeinig, und wenn der Aufbau es vorgibt zweibeinig, durch das Hinkekästchen zu hüpfen. Am Ende dreht er sich durch einen Sprung um und hüpf zurück.

Variation:

- Seitwärts hüpfen.
- Rückwärts hüpfen.
- Mit einem kleinen Gegenstand oder einem Stein, der zu Anfang auf das erste Kästchen geworfen wird, nach erfolgreichem Durchgang auf das zweite u.s.w. Dieses Kästchen muss dann jeweils übersprungen werden.

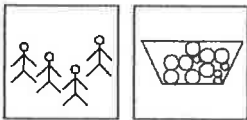
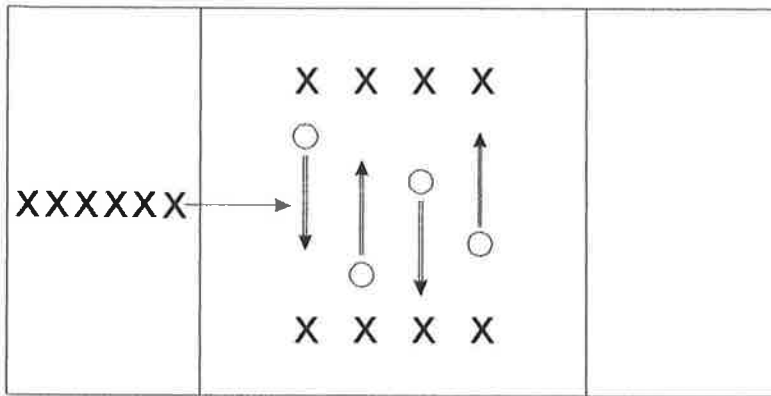


8) Überlaufen von sich bewegenden Hindernissen (KOSEL 1998, 50)

Mehrere Paare knien sich in einem Korridor gegenüber und rollen sich Bälle über den Boden zu. Die anderen Spieler haben die Aufgabe, hintereinander von der einen auf die andere Seite zu gelangen, indem sie über die rollenden Bälle springen, ohne diese zu berühren.

Variation:

- Bälle langsam oder schnell zurollen.
- Bälle vergrößern.
- Gewicht der Bälle verändern.
- Abstände der Paare verkleinern.
- Als zwei Mannschaften gegeneinander gestalten.



9) Seilspringen alleine, zu zweit oder zu dritt (KOSEL 1998, 46/47)

Alleine:

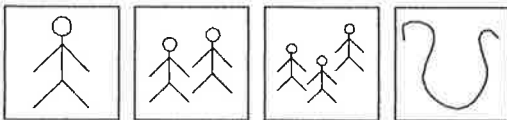
- Beidbeinig, dabei den Sprungrhythmus variieren (langsam, schnell).
- Dabei nach jedem Durchschlagen des Seils ein oder zwei Zwischenhüpfer.
- Mit zwei Durchzügen des Seils in einem Schwung.
- Übungen wie oben beschrieben mit Wechsel vom linken auf das rechte Bein und umgekehrt.
- In Fortbewegung vorwärts, seitlich oder rückwärts.
- Im Laufen hinter jedem zweiten oder dritten Schritt das Seil überspringen.
- Seilspringen abwechselnd mit vor dem Körper gekreuzten Armen.

Zu zweit:

- Zu zweit gegenüber. Übungen am Ort wie oben beschrieben, dabei muss sich einer dem anderen anpassen.
- Mit einem Seil. Einer schwingt das Seil um sich und dem ihm gegenüberstehenden Partner. Die beiden stimmen sich aufeinander ab und springen gleichzeitig über das Seil.

Zu dritt:

- Zwei Spieler schlagen das Seil, während der dritte um die beiden Spieler laufen muss. Dabei muss Lauftempo und Seilschlagen aufeinander abgestimmt werden, so dass nach jedem Überspringen des Seils in der Mitte das Seil drei bis vier mal geschlagen wird, während der Spieler aus der Mitte einen der beiden umkreist.

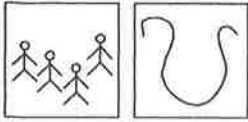


⇒ *Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit*

10) Seilspringen in der Gruppe (KOSEL 1998, 46)

- Zwei Spieler pendeln ein langes Seil. Die Gruppe überläuft/ überspringt das Seil zu zweit oder zu dritt hintereinander auf die andere Seite. Dabei ohne oder mit Handfassung, ohne oder mit Zwischensprung.
- Zwei Spieler halten das Seil straff über den Boden und bewegen es hin und her. Aufgabenstellung wie oben beschrieben.
- Zwei Spieler schlagen das Seil. Die Spieler aus der Gruppe laufen unter dem geschlagenen Seil hindurch auf die andere Seite oder laufen hinein, springen einmal oder mehrmals, und dann heraus. Auch zu mehreren ohne oder mit Handfassung.
- Zwei Spieler schlagen zwei Seile jeweils in entgegengesetzte Richtung. Aufgabenstellung wie oben beschrieben.
- Ein Spieler lässt ein Seil über den Boden kreisen, indem er sich dabei ständig um sich selbst dreht. Die anderen Spieler springen darüber. Die Höhe des Seils kann variiert werden.





⇒ *Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit*