

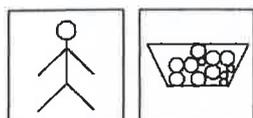
7.3.7 Hockeyunspezifische Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

1) Statisches Gleichgewicht auf labiler Unterlage (HEINZEL/ KOCH/ STRAKERJAHN 1997, 35)

Der Spieler steht auf einem Medizinball oder Wackelbrett. Während er versucht das Gleichgewicht zu halten, muss er einen Ball in die Luft werfen und wieder auffangen.

Variation:

- Zwei Bälle hochwerfen und wieder auffangen.
- Auf einem Bein.
- Mit geschlossenen Augen.
- Dabei auf dem Medizinball langsam fortbewegen.



⇒ *Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

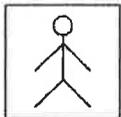
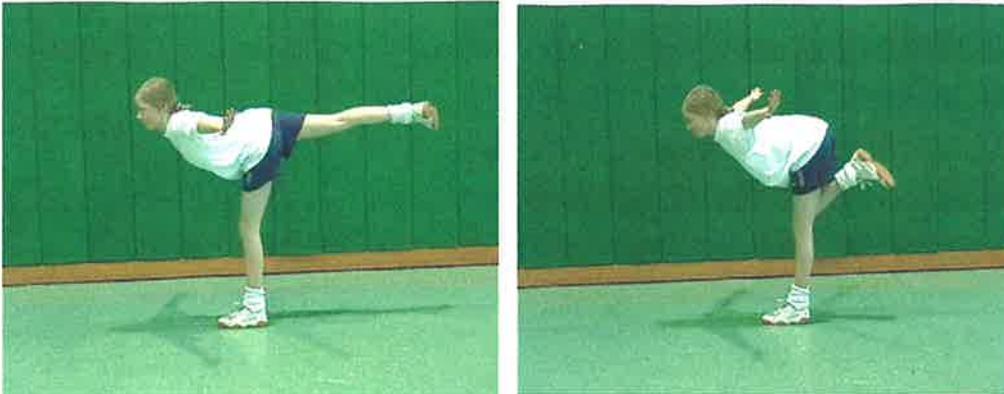
2) Statisches Gleichgewicht in der Standwaage (DTTB 1999, 51)

Der Spieler versucht sein Gleichgewicht in der Position der Standwaage zu halten. Dabei steht er auf einem Bein, das andere Bein ist waagrecht in der Luft nach hinten ausgestreckt und die Arme sind in waagerechter Seithalte.

Variation:

- Mit geschlossenen Augen.

- Abwechselnd das rechte und linke Bein als Standbein.
- Das gestreckte Bein in der Waagerechten bis zur Brust anziehen und wieder wegstrecken.



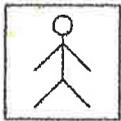
3) Statisches Gleichgewicht nach Störung des Gleichgewichtsinns

Der Spieler dreht sich mehrmals rasch um die eigene Körperlängsachse, kommt zum Stehen und hebt sofort ein Knie an. Dabei versucht er, das Gleichgewicht zu halten.

Variation:

- Mit geschlossenen Augen.
- Einbeinige Drehung.
- Auf einem bestimmten Punkt stehen bleiben.
- Arme am Körper anliegend.
- Anschließend auf die Zehenspitzen gehen.





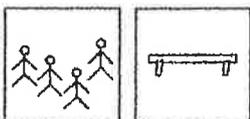
⇒ *Orientierungsfähigkeit*

4) Statisches Gleichgewicht in der Gruppe (Kooperationsaufgabe)

Alle Spieler stellen sich in beliebiger Reihenfolge auf die Bande, auf eine Bank oder auf eine Linie. Aufgabe ist nun, dass alle Spieler sich der Größe nach auf der Bande zuordnen und aufstellen, ohne dass ein Spieler dabei den Boden berührt.

Variation:

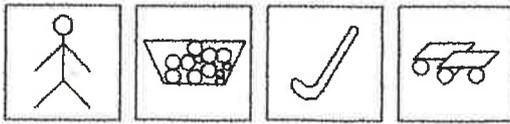
- Auf Zeit.
- Nach Alter, Kleidungsfarbe o.ä. ordnen.



5) Dynamisches Gleichgewicht beim „Pedalo fahren“ (DTTB 1999, 57)

Pedalo fahren und dabei:

- Sich vorwärts oder rückwärts fortbewegen.
- Mit geschlossenen Augen fahren.
- Beim Fahren in die Knie gehen und sich wieder strecken.
- Über kleine, flache Hindernisse oder darum herum fahren.
- Gleichzeitig einen Ball prellen oder mit einem Hockeyschläger einen Ball führen.
- Mit zwei Pedalos gleichzeitig fahren. Eins für die Hände und eins für die Füße.

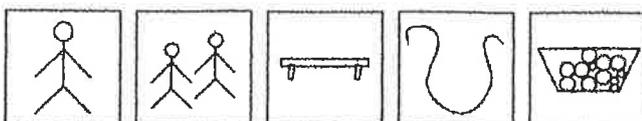


⇒ *Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit*

6) Dynamisches Gleichgewicht auf stabiler Unterlage (DORDEL 1993, 262/263)

Die Spieler versuchen auf einer stabilen Unterlage, wie einer Bank, einem Seil o.ä., zu balancieren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und herunter zu fallen. Dabei sollen sie folgende Übungen durchführen:

- Drehung um die eigene Körperlängsachse, hochspringen oder in die Hocke gehen, ohne die stabile Unterlage zu verlassen.
- Zu zweit aufeinander zugehen, dann aneinander vorbei.
- Zu zweit aufeinander zugehen, dann aneinander vorbei, ohne den anderen zu berühren.
- Zu zweit. Beide versuchen, den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei müssen die Hände auf dem Rücken bleiben.
- Balancieren und dabei Zusatzaufgaben erfüllen, wie z.B. einen Ball hochwerfen und wieder auffangen, prellen o.ä.



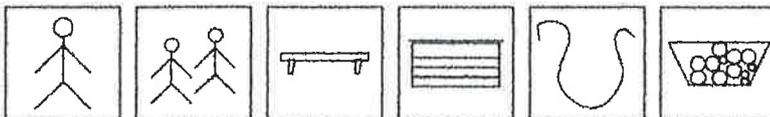
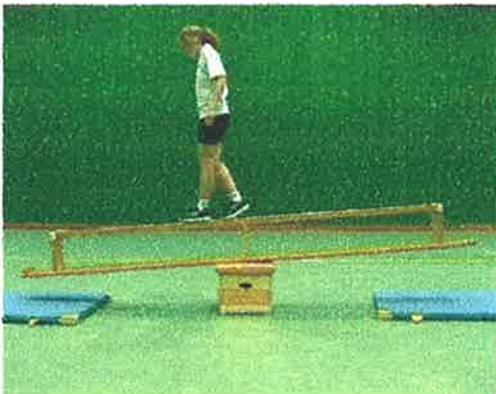
⇒ *Differenzierungsfähigkeit*

7) Dynamisches Gleichgewicht auf labiler Unterlage (DTTB 1999, 55)

Ein Spieler balanciert auf labiler Unterlage. Dafür wird eine Bank umgedreht und mittig auf eine weitere Bank oder einen Kastendeckel gelegt, so dass eine Wippe entsteht. Unter die beiden Enden der Bänke werden als Unterlage Turnmatten gelegt. An den Seiten stehen Helfer, so dass der Spieler nicht herunter fällt.

Variation:

- Der Spieler geht von einem Ende bis zum anderen.
- Er dreht er sich um die eigene Körperlängsachse, springt hoch oder geht in die Hocke, ohne die stabile Unterlage zu verlassen.
- Er balanciert über die Bank und erfüllt dabei Zusatzaufgaben, wie z.B. auf einem Bein stehen, einen Ball hochwerfen und wieder auffangen, prellen o.ä.



⇒ *Differenzierungsfähigkeit*

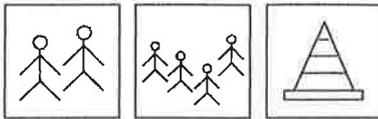
8) Dynamisches Gleichgewicht mit Partner (NAGEL/ WULKOP 1992, 107)

Zu zweit. Ein Spieler führt seinen Partner, der die Augen geschlossen hat, nur über Fingerspitzenberührung durch den Raum. Er selber muss sich dabei rückwärts fortbewegen.

Variation:

- Dabei muss der Partner unterschiedliche Hindernisse überwinden.
- Dabei muss der Partner durch ein Slalom geführt werden.
- Auf engem Raum. Zusammenstöße mit anderen Paaren müssen vermieden werden.

- Als Staffelwettbewerb.



- ⇒ *Orientierungsfähigkeit*

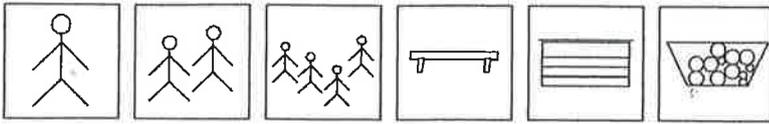
9) **Dynamisches Gleichgewicht auf einer Wippe (DTTB 1999, 55)**

Eine umgedrehte Bank wird auf eine weitere Bank oder einen ca. 50 cm hohen Kasten gelegt, so dass eine Wippe entsteht. Zur Sicherung werden an die Enden Matten gelegt. Nun wippen zwei etwa gleich schwere Spieler zusammen, indem sie sich an ein jeweiliges Ende stellen und durch Gleichgewichtsverlagerung die Bank rauf und runter bewegen.

Variation:

- Alleine in der Mitte stehen und wippen.
- Zu viert auf der Bank wippen.
- Aufeinander zugehen und wieder auseinander gehen.
- Auf einem Bein stehen (mit Helfern an der Seite zur Sicherung).
- Sich zu zweit beim Wippen einen Ball zuwerfen.



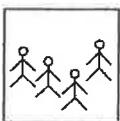


10) Dynamisches Gleichgewicht im Zweikampf (DÖBLER 1998, 335)

Zwei gegen zwei. Dabei ist bei jedem Paar ein Spieler das Pferd und trägt seinen Partner „huckepack“ auf dem Rücken. Die beiden Paare müssen nun versuchen, sich gegenseitig umzuwerfen oder veranlassen, dass der gegnerische Reiter herunterfällt. Auf weichen Untergrund (Matten, Rasen o.ä.) achten.

Variation:

- Ohne Armeinsatz des Reiters, Hände sind auf dem Rücken.
- Auf Zeit.
- In einem kleinen abgegrenzten Feld. Heraustreten aus diesem gilt auch als verloren.
- Als eins gegen eins. Beide Spieler dürfen dabei nur auf einem Bein hüpfen und haben ihre Arme auf dem Rücken. Verlierer ist derjenige, der ein Bein aufsetzen muss oder das Feld verlässt.

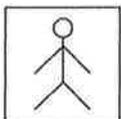


11) Abstoppen im Gleichgewicht

Die Spieler laufen gradeaus und bleiben auf Kommando möglichst sofort stehen, ohne Stop- oder Ausweichschritte zu machen.

Variation:

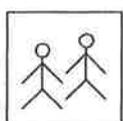
- Vorwärts, rückwärts oder seitwärts laufen.
- Hüpfelauf, Sprunglauf, Sidesteps, Ballen- oder Fersenlauf.
- Auf einem Bein stehen bleiben.
- Mit geschlossenen Augen.



⇒ *Reaktionsfähigkeit*

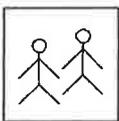
12) „Rücken an Rücken“ (EGGERT 1995, 23)

Zwei etwa gleich große Spieler stehen Rücken an Rücken mit eingehakten Armen. Sie versuchen, sich gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen, ohne sich voneinander zu lösen oder das Gleichgewicht zu verlieren.



13) „Waage“ (EGGERT 1995, 23)

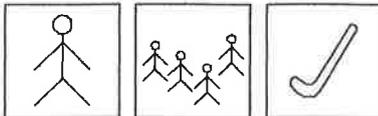
Zwei etwa gleich große Spieler stellen sich voreinander hin und stellen die Fußspitzen gegeneinander. Dann fassen sie sich an die Hände und lehnen sich so weit wie möglich zurück. Jetzt sollen sie anfangen, leicht vor und zurück zu pendeln.

**14) Schläger balancieren (BUDINGER/ HILLMANN/ STRÖDTER 1989, 34)**

Das Schlägerende wird senkrecht auf die Handfläche gestellt und soll so ausbalanciert werden, dass der Schläger nicht herunterfällt.

Variation:

- Auf zwei (einem) Finger(n) balancieren.
- Auf dem Knie balancieren.
- Auf der Schulter balancieren.
- Auf dem Kopf balancieren.
- Dabei eine bestimmte Strecke zurücklegen.
- Als Gruppe im Kreis: Jeder hat seinen Schläger mit dem Schlägerende senkrecht auf dem Boden vor sich. Auf Kommando wechseln alle Spieler den Platz nach rechts herum und übernehmen den Schläger des vorherigen, ohne dass dieser zu Boden fällt.



⇒ *Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit*

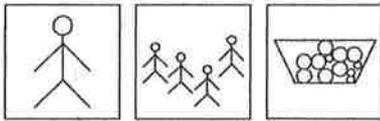
15) Balancierend eine Strecke überqueren (HEINZEL/ KOCH/ STRAKERJAHN 1997, 37)

Der Spieler versucht, durch Balancieren auf Holzblöcken o.ä. eine bestimmte Strecke zu überwinden, ohne den Boden zu berühren.

Variation:

- Mit nur drei Holzklötzen, so dass er den hinteren Holzklötz immer wieder nach vorne stellen muss, während er auf den anderen beiden Klötzen steht.
- Auf Medizinbällen.
- Rückwärts.
- Als Staffel in der Gruppe.





⇒ *Kopplungsfähigkeit*