



Registerkarte

Station 1	Hockeyschläger balancieren
Station 2	Teppichfliesen-Slalomlauf mit Ball
Station 3	Luftballons hochhalten
Station 4	2 Bälle balancieren
Station 5	Hockeyball balancieren
Station 6	Verschiedene Bälle hochhalten
Station 7	Rollen mit Sichtblende
Station 8	Werfen und Fangen auf einer Langbank
Station 9	Passen mit dem Fuß und Hochhalten
Station 10	Hütchen drehen
Station 11	Werfen und Fangen mit 2 Bällen
Station 12	Teppichfliesen-Schattenlauf
Station 13	Kontakt halten
Station 14	Ruck-Zuck
Station 15	Hockey-Squash
Station 16	Hockeyball hochhalten
Station 17	Banden-Stoppen
Station 18	Passen mit Sichtblende
Station 19	Passen und Hochhalten
Station 20	Banden-Stoppen mit Sichtblende

Torwart

Station 21	Slalom mit Hochhalten
Station 22	Hochwerfen und Fangen
Station 23	Kicken mit Hochhalten
Station 24	Bodenwurf und Fangen

1

Hockeyschläger balancieren



Aufgabe Balanciere einen Hockeyschläger so lange wie möglich.
Lege den Schläger auf folgende Körperteile:
Finger, Hand, Handrücken, Fuß und Oberschenkel.

Materialien 1 Hockeyschläger

Hinweis Achte auf ausreichenden Abstand zu Deinen Nachbarn.



Teppichfliesen-Slalomlauf mit Ball



Aufgabe Du stehst mit Deinem hinteren Bein auf einer Teppichfliese. Bewege Dich im Slalom durch die Hütchen und prelle dabei ständig einen Ball.

Materialien 1 Handball
1 Teppichfliese
5 Hütchen

Hinweis Hinweis: Gleite mit dem hinteren Fuß auf der Teppichfliese über den Boden.



Luftballons hochhalten



Aufgabe Halte 2 Luftballons mit der flachen Seite eines Hockeyschlägers ständig in der Luft.

Variation Hochhalten mit 3 Luftballons.

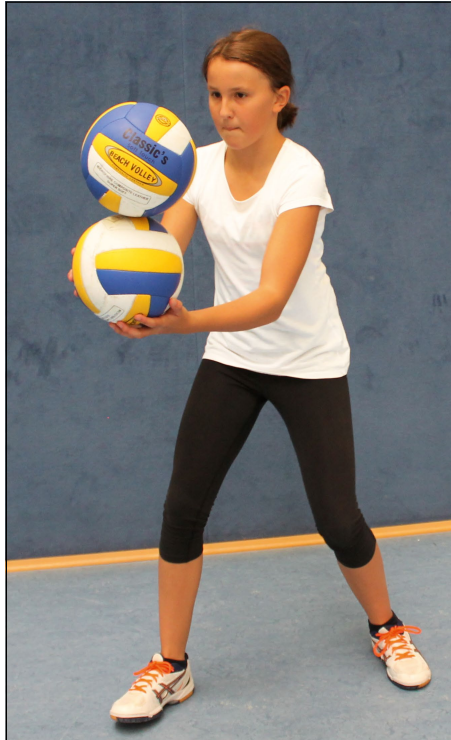
Materialien 2 (bzw. 3) Luftballons, 1 Hockeyschläger

Hinweis Achte auf ausreichenden Abstand zu Deinen Nachbarn.





2 Bälle balancieren



Aufgabe Halte einen Ball mit beiden Händen fest und balanciere einen zweiten Ball obenauf. Balanciere beide Bälle so lange wie möglich.

Materialien 2 Bälle

Hinweis Sei in den Beinen aktionsbereit.



Hockeyball balancieren



- Aufgabe** Balanciere einen Hockeyball mit dem Hockeyschläger.
- Variation** Lass den Ball von der Keule zum Griff hin und her rollen.
- Materialien** 1 Hockeyball
1 Hockeyschläger
- Hinweis** Behalte den Ball ständig im Auge.



Verschiedene Bälle hochhalten



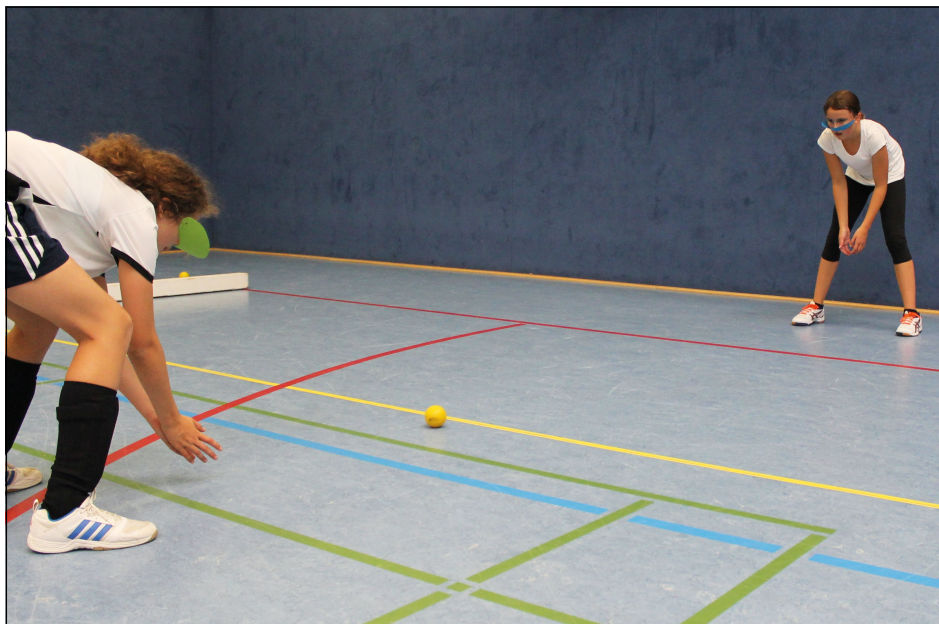
Aufgabe Jongliere den Ball, indem Du ihn zuerst vom Boden und dann abwechselnd von Deinem Schläger und vom Boden hochspringen lässt.

Materialien 1 Hockeyschläger
1 Tischtennisball
1 Tennisball

Hinweis Schau nur auf den Ball und spiele den Ball senkrecht nach oben.



Rollen mit Sichtblende



Aufgabe Unter Deiner Nase wird eine Sichtblende angebracht. Nun rollt Ihr mit beiden Händen einen Hockeyball hin und her.

Materialien 2 Sichtblenden
1 Hockeyball

Hinweis Gehe tief in die Knie und weit nach vorn.





Werfen und Fangen auf einer Langbank



Aufgabe Ihr steht auf einer umgedrehten Langbank. Werft Euch einen Ball hin und her.

Variation Verändert ständig die Position auf der Langbank.

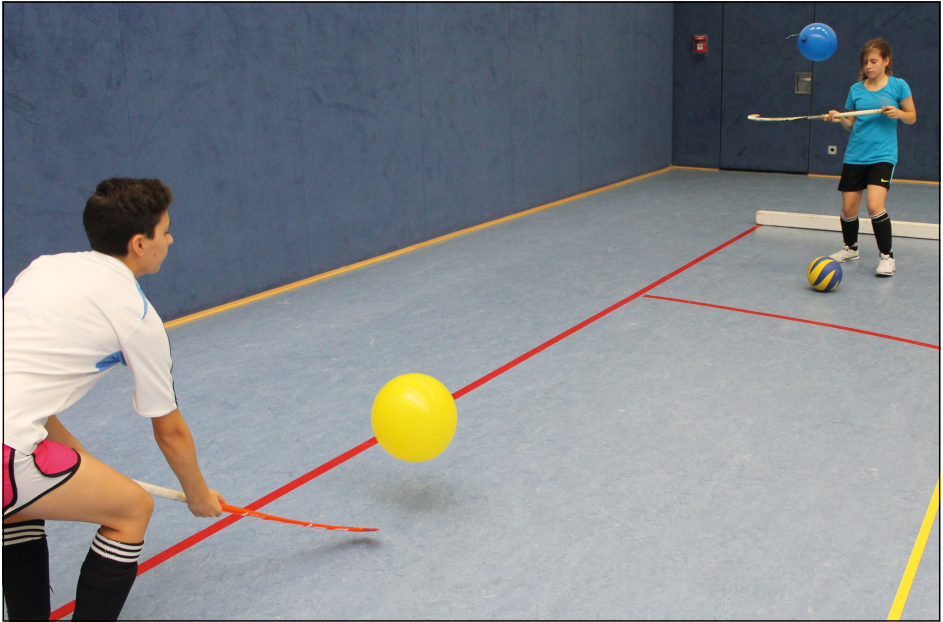
Materialien 2 Langbänke
1 Ball

Hinweis Nimm die Füße hüftbreit auseinander und halte Dein Gewicht auf den Fußballen.





Passen mit dem Fuß und Hochhalten



Aufgabe Spielt Euch einen Ball mit dem Fuß zu. Gleichzeitig jongliert jeder einen Luftballon mit der flachen Seite des Hockeyschlägers.

Materialien 1 Ball
2 Hockeyschläger
2 Luftballons

Hinweis Passt den Ball mit geringer Geschwindigkeit zum Partner.



Hütchen drehen

**Aufgabe**

Drehe die Hütchen in die richtige Position. Dein Gegenspieler dreht zur selben Zeit die Hütchen auf den Kopf. Nach 30 Sekunden werden die Hütchen gezählt und es gewinnt der Spieler mit den meisten Hütchen in Zielposition. Ein weiterer Spieler stoppt die Zeit.

Materialien

20 Hütchen (10x auf dem Kopf, 10x in richtiger Position)
1 Stoppuhr

Hinweis

Bleibe immer in einer tiefen Position.



Werfen und Fangen mit 2 Bällen



Aufgabe Werft Euch zwei Tennisbälle abwechselnd mit beiden Händen zu.

Variation Werft die Bälle gleichzeitig oder lasst die Bälle zwischen Euch auf dem Boden aufkommen.

Materialien 2 Tennisbälle

Hinweis Stehe locker in einer Bereitschaftshaltung.





Aufgabe Zwei Spieler mit Ball stehen hintereinander und haben eine Teppichfliese unter dem Nachziehbein. Der Vordermann bewegt sich frei im Raum und prellt ständig einen Ball mit beiden Händen. Der Hintermann vollzieht alle Bewegungen nach.

Materialien 2 Teppichfliesen
2 Bälle

Hinweis Halte Dein Gewicht auf den Fußballen und sei aktionsbereit.



Kontakt halten



Aufgabe Zwei Spieler mit Ball stehen hintereinander. Der Vordermann bewegt sich frei im Raum und prellt ständig einen Ball. Der Hintermann vollzieht alle Bewegungen nach und versucht einen Abstand von einer Armlänge einzuhalten.

Materialien 2 Bälle

Hinweis Bleibe in einer Bereitschaftshaltung und schau auf die Füße des Vordermanns.





- Aufgabe** Bildet einen Kreis und stellt die Hockeyschläger mit der Keule auf den Boden. Auf Kommando „Ruck“ oder „Zuck“ lassen alle Spieler den eigenen Schläger los und versuchen den Schläger des Nachbarn zu greifen. Ein beliebiger Spieler gibt das Kommando.
„Ruck“: Schläger des rechten Nachbarn greifen
„Zuck“: Schläger des linken Nachbarn greifen

Materialien 1 Hockeyschläger je Spieler



Hockey-Squash



Aufgabe Schlage einen Ball so oft wie möglich mit der flachen Seite des Hockeyschlägers an die Wand. Dabei schlägst Du den Ball erst nach einem Bodenkontakt wieder Richtung Wand.

Materialien 1 Ball (z. B. Tennisball)
1 Hockeyschläger

Hinweis Halte ständig Blickkontakt zum Ball und schlage ihn nach oben an die Wand.



Hockeyball hochhalten



Aufgabe Prelle den Hockeyball so oft wie möglich auf Deinem Hockeyschläger.

Variation Bewege Dich im Raum oder drehe Dich während des Hochhaltens.

Materialien 1 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Schau nur auf den Ball und spiele den Ball senkrecht nach oben.



Banden-Stoppen



Aufgabe Du stehst auf einer Bande und passt mit einem Partner einen Hockeyball hin und her. Tauscht Eure Rollen.

Materialien 1 Bande
2 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Halte Dein Gewicht auf den Fußballen.



Passen mit Sichtblende



Aufgabe Unter Deiner Nase wird eine Sichtblende angebracht. Nun spielst Du mit einem Partner einen Hockeyball hin und her.

Materialien 2 Sichtblenden
2 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Stehe in einer tiefen Bereitschaftshaltung.





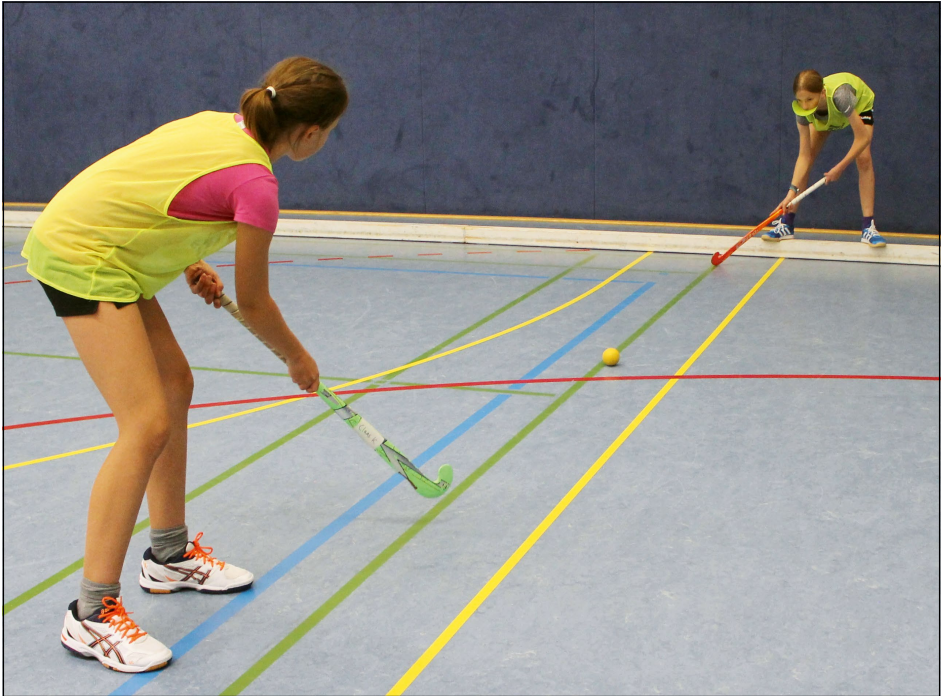
Aufgabe Du spielst mit einem Partner einen Hockeyball hin und her. Gleichzeitig ist jeder für das Hochhalten eines Luftballons verantwortlich.

Materialien 2 Hockeyschläger
1 Hockeyball
2 Luftballons

Hinweis Schau gleichzeitig auf Hockeyball und Luftballon.



20 Banden-Stoppen mit Sichtblende



Aufgabe Unter Deiner Nase wird eine Sichtblende angebracht. Du stehst auf einer Bande und passt mit einem Partner einen Hockeyball hin und her. Tauscht Eure Rollen.

Materialien 1 Bande
2 Hockeyschläger
1 Hockeyball

Hinweis Halte Dein Gewicht auf den Fußballen.





Aufgabe Führe einen Hockeyball im Slalom durch die Hütchen. Benutze dafür die Innenseiten der Kicker. Gleichzeitig bist Du für das Hochhalten eines Luftballons verantwortlich.

Materialien 5 Hütchen
1 Hockeyball
1 Luftballon

Hinweis Schau gleichzeitig auf Hockeyball und Luftballon.





Aufgabe Du stehst in einem Hütchenviereck. Nun wirfst Du einen Ball senkrecht nach oben, machst eine ganze Drehung auf der Stelle und fängst den Ball wieder auf.

Variation Ball hochwerfen, ganze Drehung und im Sitzen wieder auffangen.

Materialien 4 Hütchen
1 Volleyball



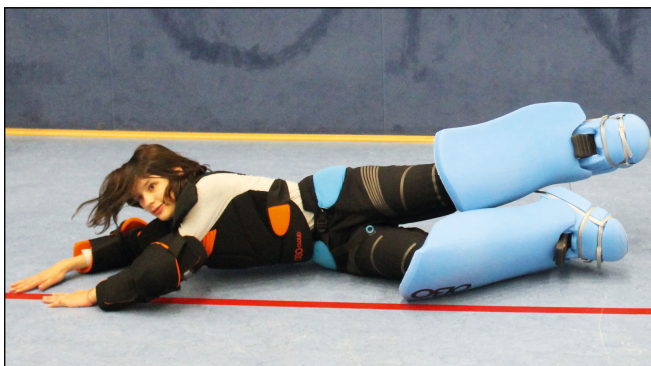


Aufgabe Du kickst einen Hockeyball mit der Innenseite der Kicker an die Bande, stoppst den zurückprallenden Ball und kickst ihn erneut gegen die Bande. Gleichzeitig bist Du für das Hochhalten eines Luftballons verantwortlich.

Materialien 1 Bande
1 Hockeyball
1 Luftballon

Hinweis Schau gleichzeitig auf Hockeyball und Luftballon.





Aufgabe

Du wirfst einen Ball aus der Überkopf-Position mit beiden Händen kräftig auf den Boden. Nun musst Du ausgestreckt nach rechts oder links auf dem Boden liegen, schnell aufstehen und den Ball im Stand fangen, bevor er den Boden zweimal berührt.

Materialien 1 Volleyball

