

Thema: Unihockey (90 min)

Ziel der Lektion: Einführung ins Unihockey auf spielerische Art (Ball, Schläger)

Einleitung:

Ritual:

1,2,3,4,5,6,7

- wo isch euse kreis ächt bliebä

1,2,3,4,5,6,7,8

- jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



Stockkünstler

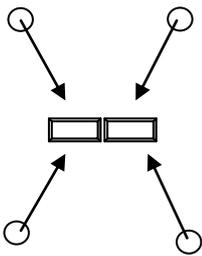


- Wer kann auf dem Stock „seiltänzen“ (vw. rw. Drehung)
- Stock auf Hand, Fuss oder Nase balancieren

Vorrat sammeln (viele Bälle, 2 Kastenelemente, 4 Reifen in Hallenecken)

4 Gruppen bilden

- Alle Gruppen starten in der Hallenecke und versuchen so schnell als möglich ihr Balldepot (Reifen) zu füllen indem sie:
 - Springen
 - Auf einem Bein hüpfen
 - Im Vierfüsslergang



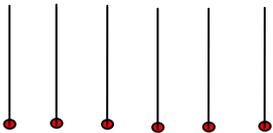
Hauptteil:

Minigolfanlage (verschiedene Posten aufstellen)

in Gruppen versuchen die Posten zu spielen wie im Minigolf, wer braucht am wenigsten Schläge bis ans Ziel

Malstäbe (6 Malstäbe zu einem Slalom angeordnet)

- den Ball mit dem Schläger im Slalom um die Malstäbe führen, gerade zurück und deinem Teamkameraden übergeben



Fensterschiessen (Schwedenkasten, Teile aufgestellt oder quer liegend)

- Mit dem Schläger den Ball durch die aufgestellten oder umgekippten Schwedenkastenteile schießen und nach laufen!



Schnecke (Tauseil zu einer Schnecke eindrehen)

- Den Ball bis ins Innere der Schnecke führen



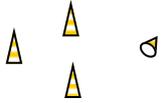
Hindernisschiessen (umgekippte Langbank, Wand)

- Über umgekippte Langbank an Wand schießen



Thema: Unihockey (90 min)

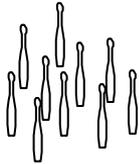
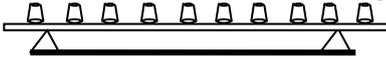
Verkehrsdögel (4 Verkehrsdögel, einer davon liegend)



- Ball mit Schläger um die im Dreieck angeordneten Verkehrsdögel führen, dabei um jeden eine ganze Umdrehung machen.
- Danach in den liegenden Verkehrsdögel einschieben

Jogurtbecher schiessen (1 Langbank, 10 Jogurtbecher, vor Wand)

- Ball mit Schläger über die Langbank schiessen, dabei versuchen einen Jogurtbecher zu treffen



Keulenwarr (10 Keulen, durcheinander aufgestellt)

- Ball mit Schläger zwischen den Keulen durchführen ohne das eine Keule umfällt



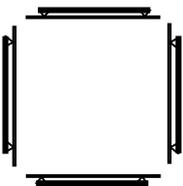
Grosses Monstermaul (Kartonschachtel, 4 Gymnastikstäbe)

- mit Schläger versuchen den Ball in das grosse Monstermaul zu treffen

Ausklang:

Spiel:

3 Gruppen bilden



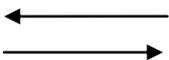
Carré (4 Langbänke, ev. auch mit sechs) (2 Gruppen spielen)

4 umgekippte Langbänke bilden mitten in der Halle ein Viereck. Vor jeder Langbank steht ein Verteidiger. Jeder Spieler versucht mit seinem Ball an eine Langbank zu spielen ohne dass der Verteidiger den Ball berührt

Slalom um Malstäbe mit Torschuss (6 Malstäbe, Unihockeytor)

Eine Mannschaft ist die laufende Uhr.

- Ein Kind manövriert mit dem Unihockeyschläger einen Ball um die Malstäbe und schießt in anschliessend ins Tor, danach läuft es auf dem direkten Weg zurück und übergibt am nächsten Kind
- Zeit stoppt, wenn alle Kinder den Slalom einmal absolviert haben



Die Verteidiger werden zu den Angreifern

Die Angreifer zu den Zeitmessern

Und die Zeitmesser zu den Verteidigern

Beruhigung: **Ballmassage**