

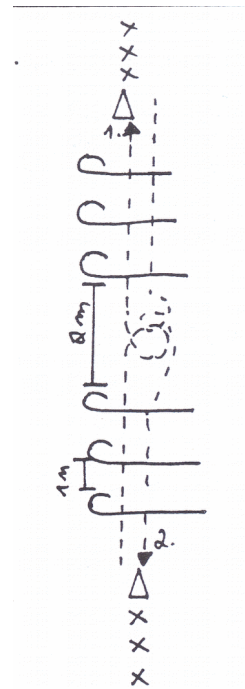
## Mehrkampfübungen Minihockey



## I. Übungen mit Hockeyschläger

- a) Eine Pendelstaffel (Hin- und Hersprint) bei dem quergelegte Hockeyschläger vorwärts überlaufen werden, im Zwischenraum, nach der Hälfte der Schläger, wird eine schnelle Körperdrehung (360° gemacht, anschließend wird weiter vorwärts gelaufen bis zum nächsten Partner. Es wird ein Tennisball als „Staffelstab“ übergeben.
- b) Gleicher Übungsaufbau wie a) „Einbeinsprünge“ vorwärts über die quergelegten Hockeyschläger, Zwischenraum vorwärts durchlaufen.

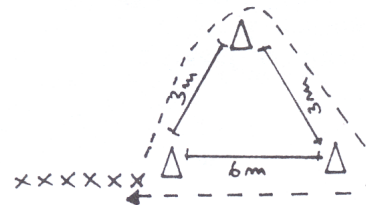
**Abstand Schläger – Schläger:** 1 m  
**Länge des Zwischenraums:** 2 m  
**Abstand Schläger – Hütchen:** 1 m  
**Anzahl Hockeyschläger:** jeweils 6  
**Anzahl Hütchen:** jeweils 2  
**Anzahl Tennisball:** jeweils 2



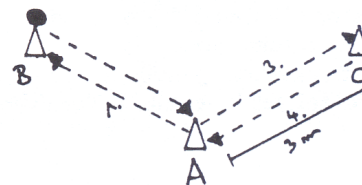
## II. Übungen mit Hütchen

- a) Dreieckstaffel: vorwärtslaufen außen um die Hütchen, die im Dreieck aufgestellt werden. Startposition; linkes Hütchen

**Abstand Hütchen – Hütchen:** s. Zeichnung  
**Anzahl Hütchen:** jeweils 3  
**"Staffelstab":** jeweils 1 Tennisball



- b) Richtungswechselstaffel: Der Läufer startet am Hütchen A, läuft in Sidesteps zum Hütchen B, dort greift er den Tennisball und läuft in Sidesteps zurück zu Hütchen A. Danach läuft er in Sidesteps zu Hütchen C, legt dort den Tennisball wieder ab und läuft in Sidesteps zurück zu seiner Gruppe. Anschließend startet der nächste Läufer der vom Hütchen A zuerst zum Hütchen C laufen muss, um den Ball wieder auf Hütchen A zu legen. (Übungsausführung; Sidesteps)



**Übungsaufbau:** siehe Zeichnung



### III. Übungen mit Gymnastikreifen

- a) Durchlaufen eines regelmäßigen Reifen Parcours, wobei jeweils nur ein Fuß in jeden Reifen gesetzt werden darf, in Form einer einfachen Staffel

**Abstand Reifen – Reifen:** 1 Fuß  
**Abstand Reifen – Hütchen:** 1 m  
**Reifenanzahl:** jeweils 6  
**Hütchenanzahl:** jeweils 2  
**"Staffelstab":** jeweils 1 Tennisball

- b) Übungsaufbau siehe Bild, Startposition linker Reifen: seitlicher Prellsprung nach rechts  
 Prellsprung nach vorne, seitlicher Prellsprung nach links, Prellsprung nach vorne usw. wird in Form eines Pendelsprints durchlaufen.

**Abstand: Reifen-Hütchen:** 1 m  
**Abstand Reifen-Reifen:** keiner (Reifen liegen aneinander)  
**Anzahl Reifen:** jeweils 6  
**Anzahl Hütchen:** jeweils 2  
**„Staffelstab“:** jeweils 1 Tennisball



III a)



III b)

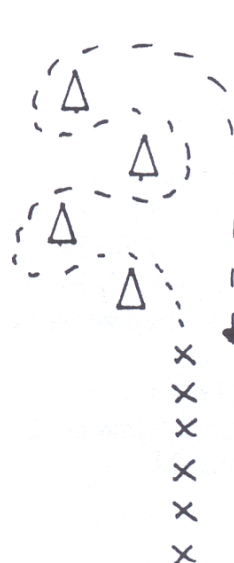
### IV. Übungen mit Tennisball

- a) Den Tennisball auf einem herkömmlichen Suppenlöffel in Form einer einfachen Staffel durch einen versetzt stehenden Slalom balancieren.

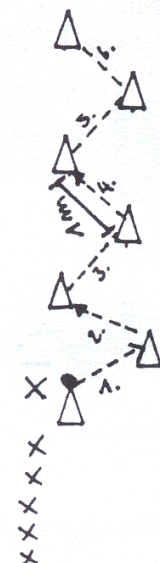
**Abstand Hütchen – Hütchen:** 1 m  
**Anzahl Hütchen:** jeweils 4  
**Anzahl Tennisball, Suppenlöffel:** jeweils 1

- b) Der Tennisball wird immer ein Hütchen weitergetragen, d.h. der erste Spieler trägt den Tennisball vom 1. Hütchen zum 2. Hütchen, der zweite Spieler vom 2. Hütchen zum 3. Hütchen... die Hütchen stehen versetzt.

**Abstand Hütchen – Hütchen:** 1 m  
**Anzahl Hütchen:** immer 1 Hütchen mehr als Spieleranzahl



IV a)



IV b)

#### Legende:

- △ Hütchen
- × Spieler
- ⤵ Hockeyschläger
- Tennisball
- ⤵ - - - Laufwege

