

# PRAKTISCH für die PRAXIS

## Auf jeden Fall mit Stock und Ball –

„Bausatz einer spielerischen Hinführung zum Hockeyspaß“

Teil II: Stock- und Ballgewöhnungsübungen

(mit den Originalgeräten)

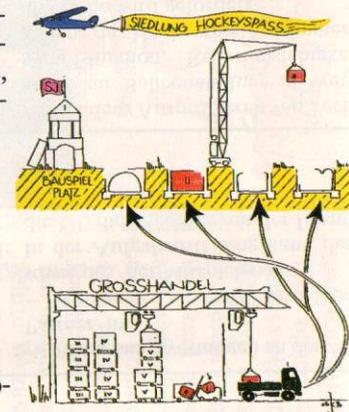
8/91

Michael Celler/Manfred Neuwirth

### Zielsetzung:

Die in diesem Teil deponierten Übungen zielen darauf ab, die Geräte Hockeystock und Hockeyball kennenzulernen und handhaben zu können. Neben beweglichkeitsfördernden Übungen werden auch solche Übungen vorgestellt, die die Koordination schulen, insbesondere die Geschicklichkeit und das Reaktionsvermögen, und die alleine oder in Abstimmung mit dem/der Partner/in zu bewältigen sind. Vereinzelt Wettkampfssituationen sollen dem Bedürfnis der Kinder, sich untereinander im Leistungsvergleich messen zu wollen, gerecht werden, nicht aber dieses Konkurrieren weiter forcieren. Die hier angebotenen Stock- und Ballgewöhnungsübungen eignen sich für das Aufwärmen bzw. die Einstimmungsphasen von Hockeystunden und stellen im übertragenen Sinne den ersten Bauabschnitt (Fundament/Kellerausbauten) der Siedlung „Hockeyspaß“ dar. Insgesamt eignet sich der Fundus an

Übungen, um für vier aufeinander aufbauende Hockeystunden (sprich: für vier Häuser) Einstimmungsphasen zu konzipieren. Der/die Übungsleiter/in ist hier gefragt, Reihenfolge, Schwierigkeitsgrad sowie Anzahl der Übungen je nach Gruppe und anderen Rahmenbedingungen zu bestimmen.



### Geräte/Materialien:

bis zu 14 Hockeystöcke, ebenso viele Hockeybälle, Bauabsperrband

### Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

\* Überkrabbeln/Überlaufen/Überhüpfen/... von am Boden liegenden Hockeystöcken

O: Die Stöcke der Kinder werden im Abstand von ca. 2–3 m zueinander in Kreisform ausgelegt. Die komplette Gruppe kann gleichzeitig 'im Strom' üben.



### Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

\* Rhythmisierung des Laufens/Hüpfens... wird gefördert

H: Der/die ÜL sollte den 'Raum' zur Verfügung stellen, die Fortbewegungsarten zum Überqueren der Stöcke von den Kindern sammeln, entwickeln, vorstellen und nahelegen zu lassen.

### Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

\* Hürdenlauf – Stöcke, die von den Kindern im Kniesitz waagrecht in überwindbaren Höhen (je nach Leistungsvoraussetzungen 20–50 cm) gehalten werden, sollen von Kindern überlaufen/unterkrabbeln/durchschlingelt werden, die ihrerseits die eigenen Stöcke dabei in Händen halten.

O: 2-3 Kinder durchqueren gleichzeitig aber nacheinander in einer Reihe den „Hürdengarten“. Die Gelaufenen schließen sich am Ende wieder an und bilden neue Hindernisse.

\* Durchklettern von 'Fenstern', die aus je 2 waagrecht gehaltenen Stöcken gebildet werden.

O: Je 2 Kinder bilden aus ihren Stöcken ein 'Fenster'. Mind. 2 Kinder sollten dabei sein, unabhängig voneinander die aufgereihten Fenster ohne Rahmenberührung zu durchklettern, dabei ihren Stock in Händen haltend.

### Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

\* Gewandtheit/Geschicklichkeit werden gefördert. Die Kinder lernen, sich mit dem Stock in Händen in verschiedenen Situationen fortzubewegen. Sie entwickeln ein Gefühl für den Stock bei den unterschiedlichen Fortbewegungsarten.

H: Anfeuerung/Ermunterung durch den/die ÜL

\* Gewandtheit-/Geschicklichkeitsförderung

H: Die Kinder auf das Gefahrenmoment des Stockes beim Durchklettern aufmerksam machen, auf dosiertes Tempo hinweisen. Auf keinen Fall einen Wettkampf entstehen lassen!

## Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

\* **Windmühle** – Überspringen eines flach am Boden kreisenden Stockes

O: paarweises Üben im freien Ordnungsrahmen, wobei die einzelnen Paare genügen Aktionsradius haben. Ein/e Partner/in springt, der/die andere führt den Stock.

\* **Zieh- u./o. Schiebewettkämpfe** zu zweit mit einem etwa schulterbreit gefaßten Hockeystock

O: Jedes Paar hat nur einen Hockeystock und viel Bewegungsfreiheit bei gleichzeitigem freien Ordnungsrahmen

\* **Übersteigen** des beidhändig breit gefaßten Hockeystockes (als Variation/Vertiefung: **Überspringen** vorwärts bzw. rückwärts des beidhändig gefaßten Stockes)

O: Einzelarbeit im freien Ordnungsrahmen

\* möglichst **weites nach hinten Führen** des beidhändig breit gefaßten Stockes

O: s.o.

\* Abwechselndes **Überspringen/Übersteigen** des vor dem Körper senkrecht aufgestellten Hockeystockes mit je einem Bein bei kurzzeitigem Loslassen des Stockes. Während des Übens sollte der Stock nicht zu Boden fallen.

O: s.o.

\* Den Stock senkrecht auf den Boden stellen, mit einer Hand festhalten. Ohne den Stock loszulassen oder den Bodenkontakt mit dem Stock zu verlieren, soll versucht werden, unter dem 'Halte-Arm' **drunterherzutauchen**. Als Vereinfachung im Kniestand, ansonsten in tiefer Hocke.

O: s.o.

## Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

\* Sprungkraft- und Sprunggewandtheitsschulung

H: Achte darauf, daß die Stöcke beim Kreisen nicht zu schnell und auch nicht zu hoch geführt werden!

\* Schulung des Reaktionsvermögens

H: kein Rucken und Zernen zulassen, sondern ein ständiges Ziehen/Schieben fordern!



\* Förderung von Gewandtheit und Beweglichkeit

H: Das Überspringen kann im differenzierenden Sinne mit Fortgeschrittenen geübt werden. Hierbei muß oftmals die eigene Angst überwunden werden.

\* Dehnung im Schulter- und Brustmuskulbereich

H: kein Wippen zulassen, nicht bis zum äußersten gehen lassen, sondern bis zu dem Punkt, wo eine Dehnung verspürt wird, diese dann einige Zeit halten und anschließend allmählich wieder auflösen lassen!

\* Reaktionsvermögen soll durch vielfaches Probieren verbessert werden!

\* Förderung von Beweglichkeit und Gewandtheit

H: Demonstration von Beispielen aus der Gruppe vorstellen lassen; sie zeigen Lösungsmöglichkeiten auf und können motivierend auf andere wirken.

## Stundenverlauf / Inhalte

O: = Organisation

\* **Stockwechsel** – Zwei Partner/innen stehen sich in geringer Entfernung (ca. 2 m) gegenüber, den Stock seitlich neben den Körper senkrecht auf den Boden gestellt. Auf ein selbstgegebenes Kommando hin sollen die Kinder versuchen, ihre Plätze zu tauschen und dabei den Stock des Partners/der Partnerin aufzufangen bevor dieser auf den Boden fällt.

O: paarweise in Gassenaufstellung, so daß nach hinten jeweils für jedes Kind eine Auslaufzone vorhanden ist

\* **Balancieren** des Hockeyballes auf der flachen Stockseite

O: Einzelarbeit in freiem Ordnungsrahmen. Jedes Kind mit Ball und Stock

\* **Tippen des Balles** auf der flachen Hockeystockseite

O: s.o.

\* **Schattenlaufen** zu zweit mit jeweils einem Ball und Hockeystock. Dabei soll die Bewegungsvielfalt des Ballführens/Ballbehandelns in verschiedenen Fortbewegungsarten und Tempis erschlossen und ausprobiert werden.

O: Kreuz und quer über das ganze Spielfeld, ohne andere Paare zu behindern. Eine/r gibt Bewegungen vor, der/die andere muß versuchen, sie möglichst exakt nachzuvollziehen. Jedes Paar nimmt selbständig nach einer gewissen Zeit den Rollenwechsel vor.

\* **Heraus aus dem Feld**

Die Seitenlinien eines Vierecks sind von 1 bis 4 durchnummeriert. Alle Kinder befinden sich innerhalb des Feldes und versuchen, den Ball mit dem Hockeystock zu führen. Auf das Kommando „zwei“ versuchen alle schnellstmöglichst über die betreffende Auslinie das Feld zu verlassen, dabei aber den Ball mit dem Stock zu kontrollieren. Der/die Letzte gibt nach erneutem Betreten des Feldes das nächste Kommando (oder macht ggfs. eine kleine Zusatzaufgabe).

O: Das abgesteckte Feld sollte nicht zu groß gewählt werden, da ansonsten die Wege zu lang werden und damit die Intention dieser Spielform verlorengeht.

\* **Ball in der Spur halten**

Zwei Spieler/innen bilden mit ihren beiden Stöcken eine Schiene, auf der sie den Ball hin- und herrollen können. (Die Technik kann auch in Wettkämpfen zur Anwendung kommen.)

O: Jedes Paar hat einen Ball und zwei Hockeystöcke. Das Üben findet verteilt über das ganze Spielfeld am Ort oder in der Bewegung im freien Ordnungsrahmen statt.

## Absichten und Gedanken

H: = Hinweis

\* gefördert werden soll das Abstimmen mit dem/der Partner/in beim Kommandogeben. Außerdem werden Reaktionsvermögen und Antrittsschnelligkeit geschult.

H: Differenzierung kann von jedem Paar selbständig über die Wahl des Abstandes vorgenommen werden.

\* Entwickeln von Ballgefühl

H: Einführung der Stockhaltung – linke Hand am oberen Ende des Schaftes – und der Regel, den Ball nur mit der flachen Stockseite führen/berühren zu dürfen

\* s.o.

\* – Anpassungsvermögen an den/die Partner/in  
– Beobachten von Ball und Stock sowie des/der Mitspielers/in

H: In der Aufgabenstellung kann der/die ÜL die Vielfältigkeit der Lösung in Kürze verbal versuchen.

\* Anwenden/Ausprobieren von Techniken zur Ballbehandlung in Wettkampfsituation; Reaktionsfähigkeit als eine das Hockeyspiel bestimmende Größe wird gefördert

\* Geschicklichkeit und Anpassungsvermögen an den/die Partner/in