

Unihockey: Slalom und Torschuss

Posten-Nr.

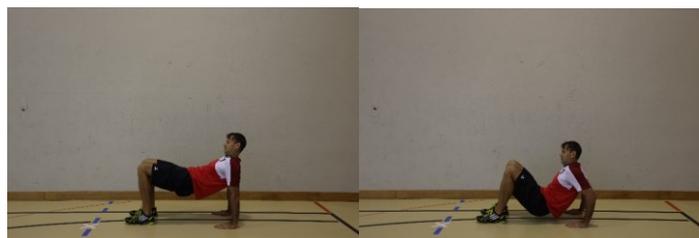
Postenaufbau:

Zwei Tore (vor einer Wand) platzieren. Neben den Toren jeweils einen Slalom mit Hütchen aufstellen.

Material:

- 2 (kleine) Tore
- 2-4 Unihockey-Stöcke
- 2-4 Unihockey-Bälle
- 12-16 Markierungskegel/-hütchen

Übung:



Die Teilnehmer durchlaufen den Ball am Stock führend einen Slalom-Parcours bestehend aus Markierungskegel, um anschliessend von einer definierten Linie aus einen Torschuss auszuführen.

Zusatzaufgabe Kräftigen:

Wer das Tor nicht trifft, absolviert eine Kraftübung:
5x Trizepspresse im Vierfussstand rückwärts.