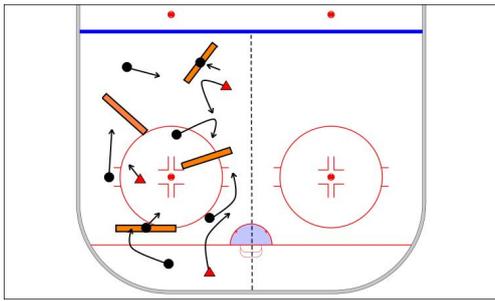


#1 Fuchs im Hühnerstall (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Drehen/Pivots Spiel - Station
Schnell und eng im Gleichgewicht drehen



Beschreibung

Füchse versuchen die Hühner zu fangen.
Hühner können sich auf den Hühnerstäbchen (Hölzer) retten.
Jedoch nur ein Huhn pro Holz. Kommt ein zweites Huhn, muss das erste Huhn wieder weiterfahren

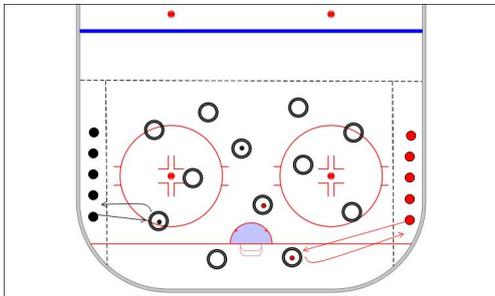
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#2 Kolumbus - Inseln erobern (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Drehen/Pivots Spiel - Station
Schnell und eng im Gleichgewicht drehen



Beschreibung

Grosse leere Ringe sind im Spielfeld verteilt. Auf Startsignal fahren beide Teams los und legen einen Ring (Bündel etc.) ihrer Farbe in den grossen Ring. Die Teams dürfen ihre farbigen Ringe platzieren, müssen aber wenn der Ring belegt ist, die andere Farbe zum Gegner zurückbringen.

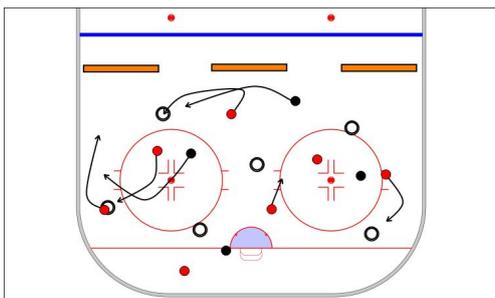
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#3 Insel Fangis (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts Spiel - Station
gleiten und abstossen



Beschreibung

Die Flüchtenden sind geschützt, wenn sie in einer Insel stehen. Die Inseln halten aber immer nur 3 Sekunden, danach müssen sie verlassen werden. Wenn jemand schon auf der Insel steht, muss dieser weg, wenn der nächste Spieler kommt

Erleichterung

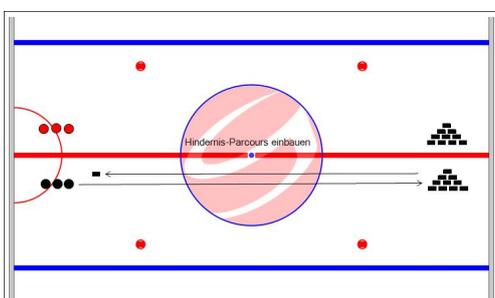
Anzahl Fänger und Spielfeldgrösse anpassen

Erschwerung

Stichwörter

#4 Pyramiden Staffette (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts Spiel - Station
gleiten und abstossen



Beschreibung

Pyramiden bauen (10 Pucks)
Von A nach B transportieren und wieder aufbauen.

Erleichterung

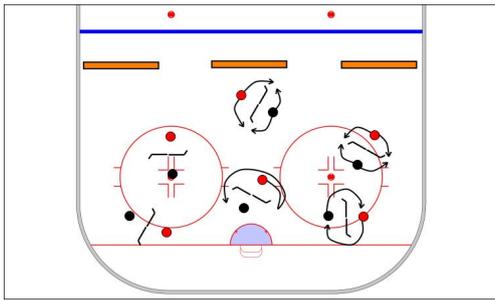
Erschwerung

Mit Hindernisparcours ergänzen und erschweren

Stichwörter

#5 Wand Fangis (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Stoppen/Starten Spiel - Station
schnell stoppen und starten im Gleichgewicht, auf einem und zwei Beinen



Beschreibung

2 Spieler zusammen, der eine versucht den anderen zu berühren. Bei Erfolg, Rollen tauschen. Die Stöcke gelten als Mauern und können nicht überquert werden.

Kann auch als normales Fangis durchgeführt werden.

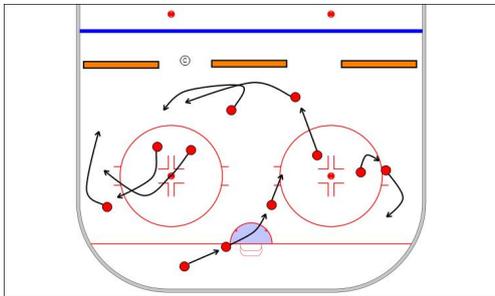
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#6 Affen Fangis (Bändeli Fangis) (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Drehen/Pivots Spiel - Station
Schnell und eng im Gleichgewicht drehen



Beschreibung

Jedes Kind hat einen Bändel in den Hosen. Diese werden versucht den anderen weg zu nehmen. Gelingt dies, kann dieser um den Kopf gehängt werden.

Wenn jemand keinen Bändel mehr hat, kann ein neuer beim Coach geholt werden, bis alle verteilt sind.

Wenn man seinen Bändel verloren hat, kann auch einer der bereits gefangenen verwendet werden.

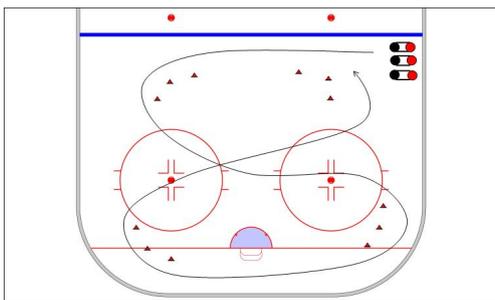
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#7 Wagen-Rennen (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts Spiel - Station
gleiten und abstossen



Beschreibung

Zu zweit, Pferd und Reiter.

Reiter muss immer bestimmte Bewegungsmuster ausführen. Bsp. hüpfen, tiefe Eishockey position, ein Knie auf dem Eis etc

Erleichterung

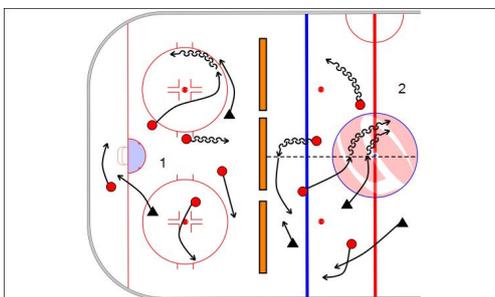
Von Bande zu Bande durchführen.

Erschwerung

Stichwörter

#8 VW-RW Fangis (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts Spiel - Station
gleiten und abstossen



Beschreibung

Fänger mit Stock markieren.

Gefangen wird mit der Hand. Bei Berührung wird der Stock übergeben.

1) in RW Bewegung geschützt vor Fänger

2) in der einen Hälfte VW laufen, in der anderen nur RW. Gilt für Fänger und die Flüchtenden.

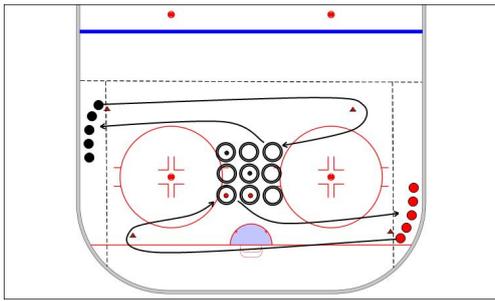
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#9 3 oder 4 gewinnt (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Cross ice



Beschreibung

9 (12) grosse Ringe sind im Spielfeld verteilt.
Auf Startsignal fahren die ersten der beiden Teams los und legen einen Ring (Bändel etc.) ihrer Farbe in die grossen Ringe.
3/4 der eigenen Farbe in einer Reihe (senkrecht, waagrecht, diagonal) gewinnt.

Nur mit 3/4 Bändel spielen. Diese immer wieder versetzen.

Auf beide Seiten durchführen lassen.

Erleichterung

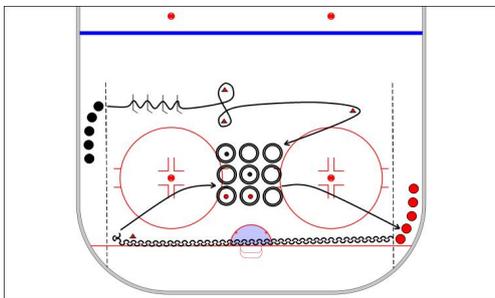
Erschwerung

VW, RW, VW/RW, mit und ohne Stock

Stichwörter

#10 Tic Tac Toe (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Relay race



Beschreibung

Grosse Ringe sind im Spielfeld verteilt.

Auf Startsignal fahren die ersten der beiden Teams los und legen einen Ring (Bändel etc.) ihrer Farbe in einen der grossen Ringe.

Nächster in der Reihe bei bestimmter Markierung starten lassen -> mehr bewegte Spieler, weniger Pause

3 in einer Reihe (senkrecht, waagrecht, diagonal) gewinnt

Nur mit 3/4 Bändel spielen. Diese immer wieder versetzen.

Diverse Bewegungsaufgaben in den Weg zu den Ringen einbauen. Achter laufen, vw, rw. Sprünge etc.

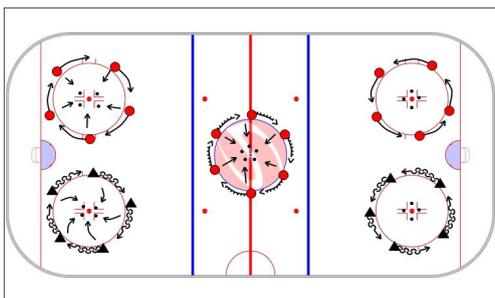
Stichwörter

Erleichterung

Erschwerung

#11 Skating auf Kreis - Kampf um Puck (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station



Beschreibung

SL auf Kreis (VW, RW, Nummelin)

Auf Signal versuchen eine Scheibe zu nehmen - wer keinen hat versucht einen zu erkämpfen.

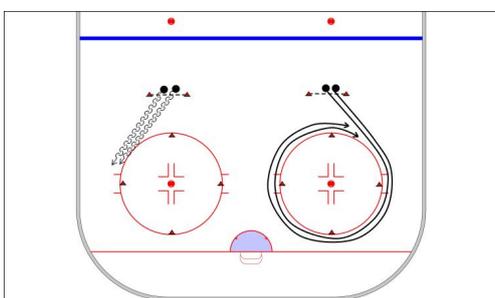
Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#12 Short Track (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station



Beschreibung

zwei, drei Kinder starten gleichzeitig und fahren 2-3 Runden. Wer ist schneller?
Sieger vs Sieger etc

Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter

#13 Short Track II (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station

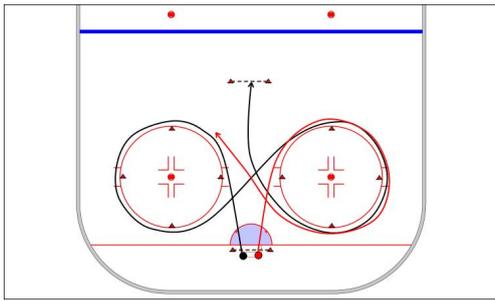
Beschreibung

zwei, drei Kinder starten gleichzeitig und fahren 2-3 Runden, Wer ist schneller? Sieger vs Sieger etc

Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter



#14 Short Track III (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station

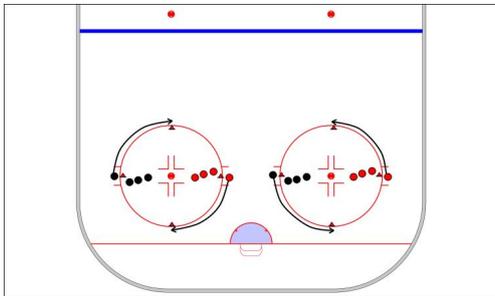
Beschreibung

Verfolgungsrennen auf Bullykreisen über 2,3 Runden
-Stock übergeben
-Beide Richtungen
-VW, RW, Nummelin
-mit Puck

Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter



#15 Biathlon (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station

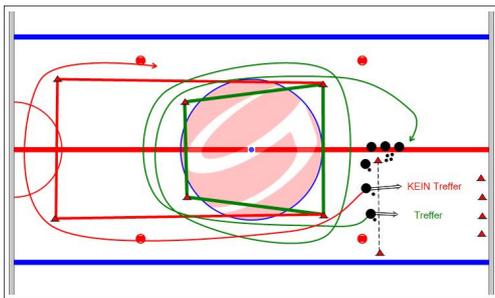
Beschreibung

Schuss mit Scheibe auf Ziel, wenn getroffen, zwei kleine Runde (rot), wenn nicht getroffen, zwei grosse Runde (schwarz). Trainer führt Liste mit Anzahl Runden = wer hat mehr (Skating, Schiessen)

Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter



#16 Biathlon 8-er (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts
gleiten und abstossen Spiel - Station

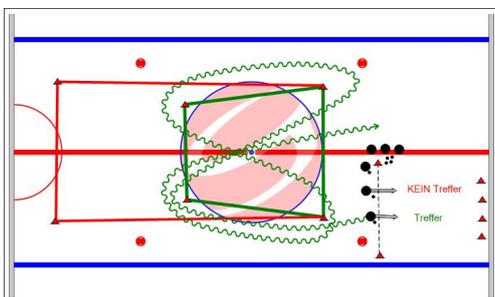
Beschreibung

Schuss mit Scheibe auf ein Ziel: wenn getroffen, kleine 8-er Runde (grün), wenn nicht getroffen, eine grosse 8-er Runde (rot).
Alles mit Scheibe durchführen.
Parcours anpassen und Bewegungsaufgaben hinzufügen (VW-RW, kurze lange Schlaufen etc.)
Trainer führt Liste mit Anzahl Runden = wer hat mehr (Skating, Schiessen)

Erleichterung

Erschwerung

Stichwörter



#17 Verfolgungsjagd (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts gleiten und abstoßen

Übung - Middle ice

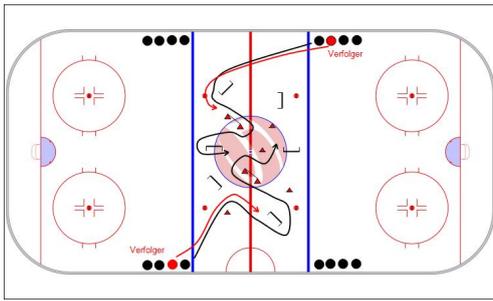
Beschreibung

- 1- Zwei Spieler starten in der Mittelzone.
- 2- Die Mittelzone ist mit Hindernisse (Toblerone; Bänke; Pionen u.s.w) belegt.
- 3- Der eine Spieler als Fänger fährt im Schatten und versucht ihn zu fangen.

Erleichterung

Erschwerung

Mehr Spieler; mehr Hindernisse



Stichwörter

Schlittschuhlaufen

#18 Border Cross (1')

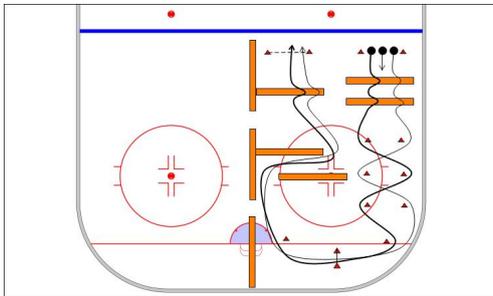
Technik, Schlittschuhlaufen | Drehen/Pivots Spiel - Station Schnell und eng im Gleichgewicht drehen

Beschreibung

- zwei, drei oder vier Spieler starten gleichzeitig. Sprung über Holz, Slalom, zwischen zwei Toren durch, zwei enge Kurven durch Tobleronen, Sprung über Holz, Sprint ins Ziel

Erleichterung

Erschwerung



Stichwörter

#19 Mist führen (1')

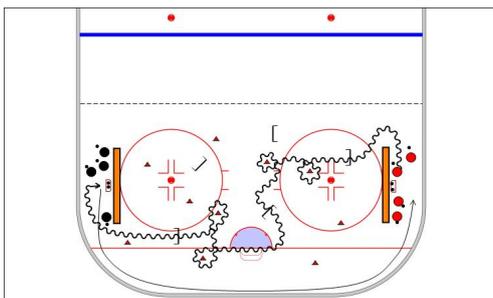
Technik, Schlittschuhlaufen | Drehen/Pivots Spiel - Station Schnell und eng im Gleichgewicht drehen

Beschreibung

- 2 Teams mit gleich viel Scheiben. Jedes Team versucht so viele Scheiben (Mist) beim Gegner zu platzieren. Spieler müssen durch die Hindernisse fahren. Bsp. 2 Hockeybögen li+re, 2x Hürden, Aussen entlang zurück (RW als Variante) Scheiben dürfen auch aus dem eigenen Tor genommen werden. Spiel auf Zeit.

Erleichterung

Erschwerung



Stichwörter

#20 Mond gegen Stern (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts gleiten und abstoßen

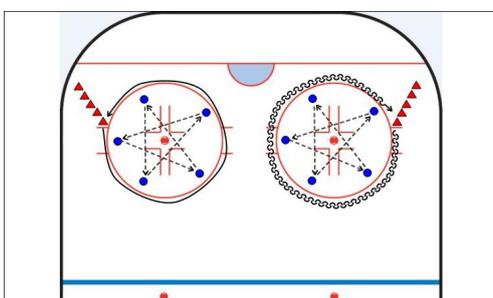
Spiel - Relay race

Beschreibung

- 2 Gruppen, eine ist im Kreis am Passen, die anderen fahren um den Kreis. Ziel ist es, entweder 5 Runden passen zu können oder 5 Spieler ein Mal um den Kreis fahren zu lassen. Wer schafft es zuerst

Erleichterung

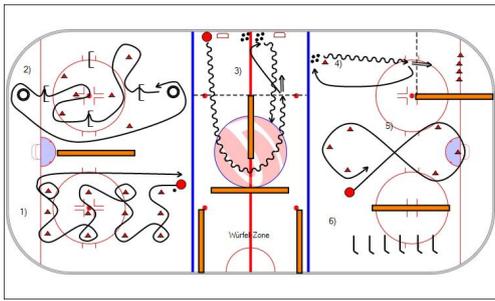
Erschwerung



Stichwörter

#21 Ice Rink Lotto (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts gleiten und abstoßen Übung - Full ice



Beschreibung

Würfel - Stationen:

- 1) Slalom mit Scheibe 2 Runden,
- 2) Parcours ohne Scheibe 2 Runden,
- 3) so schnell wie möglich 3 Tore schießen
- 4) Ziel schießen - 5 Schüsse,
- 5) Speed-Skating 2 Runden,
- 6) Sprünge 4 Runden.

Erleichterung

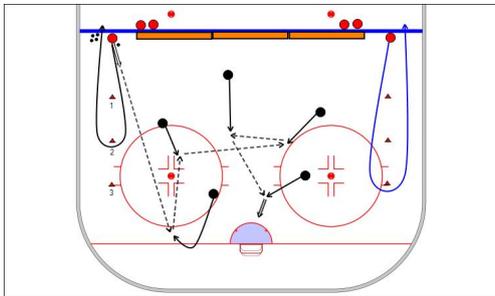
Erschwerung

Sobald eine Übung gemacht wurde, geht es zurück zur Würfel-Zone. Würfeln und danach die nächste Station machen. Wer als erstes eine Linie wie im Lotto ausgefüllt hat. Wenn zwei- oder mehrere Male die gleiche Nummer würfelt, muss die Übungen machen

Stichwörter

#22 Risiko Ball (1')

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts gleiten und abstoßen Spiel - Station



Beschreibung

Es laufen immer 2 Spieler zusammen. Einer bringt die Sscheibe ins Spiel. Jeder des Teams im Feld muss diese mindestens ein Mal haben und weiter spielen. Danach muss das Tor erzielt werden. Die Läufer haben so lange Zeit bis die Sscheibe im Tor ist.

Sie können entscheiden wie weit sie gehen (Risiko nehmen -> Spiel lesen). Dem entsprechend können 1, 2 oder 3 Punkte gewonnen werden, wenn sie das Ziel erreichen.

Erleichterung

Ohne Torhüter

Erschwerung

Stichwörter