

### #1 Skating auf Kreis - Kampf um Puck ( 10' )

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts  
gleiten und abtossen

Spiel - Station

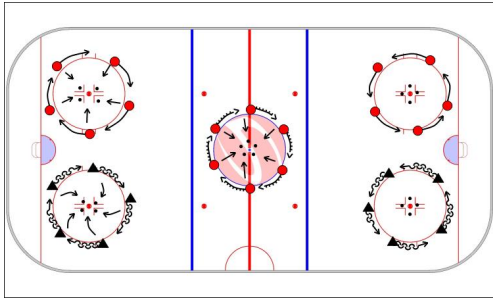
#### Beschreibung

SL auf Kreis (VW, RW, Nummelin)  
Auf Signal versuchen eine Scheibe zu nehmen - wer keinen hat versucht einen zu erkämpfen.

#### Erleichterung

#### Erschwerung

#### Stichwörter



### #2 Wagen-Rennen ( 8' )

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts  
gleiten und abtossen

Spiel - Station

#### Beschreibung

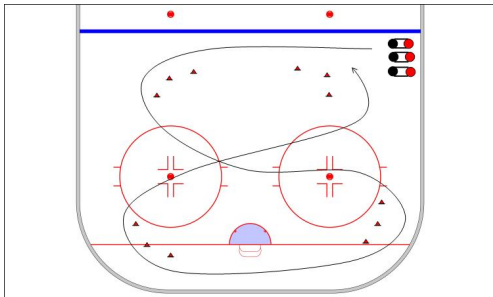
Zu zweit, Pferd und Reiter.  
Reiter mus immer bestimmte Bewegungsmuster ausführen. Bsp. hüpfen, tiefe Eishockey position, ein Knie auf dem Eis etc

#### Erleichterung

Von Bande zu Bande durchführen.

#### Erschwerung

#### Stichwörter



### #3 Biathlon ( 8' )

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts  
gleiten und abtossen

Spiel - Station

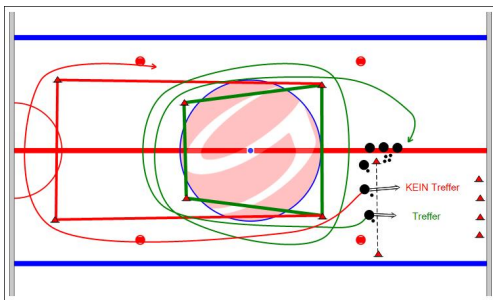
#### Beschreibung

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



### #4 Mond gegen Stern ( 8' )

Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts  
gleiten und abtossen

Spiel - Relay race

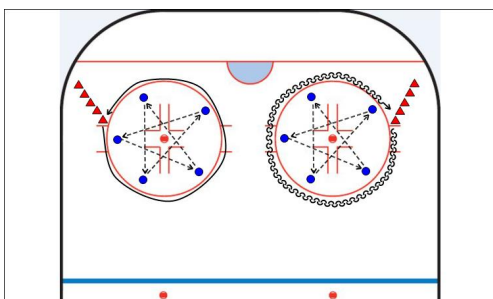
#### Beschreibung

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



**#5 Short Track III ( 8' )**

**Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts**  
gleiten und abstossen

**Spiel - Station**

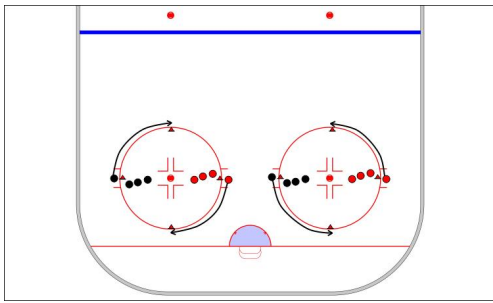
**Beschreibung**

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

**Erleichterung**

**Erschwerung**

**Stichwörter**



**#6 Risiko Ball ( 10' )**

**Technik, Schlittschuhlaufen | Schlittschuhlaufen vorwärts/rückwärts**  
gleiten und abstossen

**Spiel - Station**

**Beschreibung**

Es laufen immer 2 Spieler zusammen. Einer bringt die Scheibe 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 Scheibe 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**

