

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Stofftiere auf das Eis streuen. Langsam auf das Eis treten. Stange geben wenn nötig.
Gleichgewicht	10 mins	Am boden liegen wie Superman. Auf die Knien kommen. Ein Fuss aufstellen. Dann die andere Fuss. Am Boden mit Knien und Hände wie ein Hund (Wuff, Wuff). Dann nur auf die Knien wie ein betteln Hund. Dann ein Fuss aufstellen, and dann die andere Am Boden liegen wie ein Hund. Nach vorne bewegen, flach am Boden wie Superman, roll auf die Rucken links und denn rechts, and dann aufstehen.
	5 mins	Stationär Puppe - Hände zu den Füßen Armeisen - Sitzen auf die Ferzen Giraff - Hände hoch, nach links und rechts winken Frankenstein - Marchieren am Platz mit gestreckte Arme Soldat - Marchieren am Platz mit schwingende Arme Nach eine Runde, jedes Kind wählt ein Haltung von oben
	5 mins	Mit bewegung Armeisen - ziehen mit ein Hockeystick Soldat - Marchieren / Laufen mit schwingende Arme 2 Fuss gleiten mit/ohne Hilfe (ziehen mit ein Hockeystick)
Trinkpause	5 min	
Kontrol	10 mins	Plütschtiere stecken in die Tüchli - als eine Gruppe suchen
	10 mins	Plütschtiere-Transport - Alle möglichen Dinge von A nach B in einen Kreis legen, jeweils nur einen Gegenstand mitnehmen
Beweglichkeit	5 mins	180-360 stationär drehen. Arme strechen, langsam Arme schwingen Frankenstein und Soldat wiederholen
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite allein zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Stofftiere auf das Eis streuen. Langsam auf das Eis treten. Stange geben wenn nötig.
Gleichgewicht	5 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Aufstehen Auf 2 Füsse stehen Puppe - Hände zu den Füßen Armeisen - Sitzen auf die Ferzen Giraff - Hände hoch, nach links und rechts winken Frankenstein - Marchieren am Platz mit gestreckte Arme Soldat - Marchieren am Platz mit schwingende Arme</p> <p>Neu</p> <p>Auf 2 Füsse Twist mit gebeugte Knien- mit Hilfe 2 Hände, I Hand, Allein Auf 2 Füsse Hupfen mit gebeugte Knien- mit Hilfe 2 Hände, I Hand,</p>
	10 mins	<p>Mit bewegung</p> <p>Giraffe - Hände hoch - Ganz gestreckt Ameise - ganze tief - Knie ganz gebeugt Soldat - Marchieren / Laufen mit schwingende Arme In 360 Kreis marchieren / laufen 2 Fuss gleiten mit/ohne Hilfe (ziehen mit ein Hockeystock)</p>
	10 mins	<p>Circuit (von Bande zu Bande)</p> <p>Am Platz Soldat marchieren - nach vorne marchieren - Twist 4-mal - nach vorne marchieren - hupfen 1-mal - Superman - aufstehen</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	10 mins	Plütschtiere stecken in die Tüchli - als eine Gruppe suchen
	10 mins	Plütschtiere-Transport - Alle möglichen Dinge von A nach B in einen Kreis legen, jeweils nur einen Gegenstand mitnehmen
Beweglichkeit	5 mins	<p>Erstmal ohne bewegung, dann im fahren</p> <p>Krokodile - Ein Knie auf das Eis setzen Krokodile - Auf die Knien fallen lassen und dann flach auf das Eis Krokodile - Auf die Knien - Körper gerade oben halten</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite allein zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Fahren mit umgekehrte Stöcke mit Ringli
Gleichgewicht	5 mins	Wiederholung Auf 2 Fusse Twist mit gebeugte Knien Auf 2 Fusse Hupfen mit gebeugte Knien Neu Hockeyposition mit Stock Enteposition mit gebeugte Beine Skulling - V/R am Platz (Fischli) - mit gebeugte Beine Mit Hand an die Bande - stehen mit einem Fuss R/L
	10 mins	Mit bewegung Giraffe - Hände hoch - Ganz gestreckt Ameise - ganze tief - Knie ganz gebeugt Soldat - Marchieren / Laufen mit schwingende Arme Spinne - kleine schnelle Schritten In 360 Kreis marchieren / laufen 2 Fuss gleiten
	10 mins	Circuit (von Bande zu Bande) Am Platz Soldat marchieren - nach vorne wie ein Spinne - Twist 4-mal - nach vorne marchieren - hupfen 1-mal - Superman - aufstehen
Trinkpause	5 min	
Kontrol	10 mins	Plütschtiere-Transport - Alle möglichen Dinge von A nach B in einen Kreis legen. ieweils nur einen Gegenstand mitnehmen Neu
	5 mins	Schneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Smiley's wegputzen Rückwärts - 5 Schritte oder mehr
Beweglichkeit	5 mins	Slalom fahren Krokodile - Auf die Knien fallen lassen und dann flach auf das Eis
	5 mins	Spiel Blasen schnappen (Blätterli) ohne Stock
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite mit 2 Fuss zu gleiten

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Fahren mit umgekehrte Stöcke mit Ringli
Gleichgewicht	5 mins	Wiederholung Auf 2 Fusse Twist mit gebeugte Knien Auf 2 Fusse Hupfen mit gebeugte Knien Hockeyposition mit Stock Enteposition mit gebeugte Beine Skulling - V/R am Platz (Fischli) - mit gebeugte Beine Mit Hand an die Bande - stehen mit einem Fuss R/L
	10 mins	Mit bewegung Giraffe - Hände hoch - Ganz gestreckt Ameise - ganze tief - Knie ganz gebeugt Soldat - Marchieren / Laufen mit schwingende Arme Spinne - kleine schnelle Schritten In 360 Kreis marchieren / laufen 2 Fuss gleiten
	10 mins	Neu Trotinett fahren Fischli fahren (skulling) Circuit (von Bande zu Bande) Am Platz Soldat marchieren - nach vorne Trotinette fahren - Twist 4-mal - nach vorne 2 Fuss gleiten - hupfen 1-mal - Fishli fahren
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	Plütschtiere-Transport - Alle möglichen Dinge von A nach B in einen Kreis legen, jeweils nur einen Gegenstand mitnehmen
	5 mins	Schneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Smiley's wegputzen Rückwärts - 5 Schritte oder mehr
	5 mins	Spiel 1 - 2 - 3 - Rotlicht, Leiter mit Rücken zu Spieler, bei Rotlicht müssen alle stillstehen und der Leiter dreht sich um, wer noch bewegt fangt von
Beweglichkeit	5 mins	Slalom fahren Krokodile - Auf die Knien fallen lassen und dann flach auf das Eis
	5 mins	Spiel Blasen schnappen (Blätterli) ohne Stock
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite mit 2 Fuss zu gleiten

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Stationär</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling V/R mit Kniebeugen (Fishli)</p> <p>2 Fuss drehen am Platz 180, tief in die Kneien, nach oben beim drehen, tief nach die Drehung. Vorwärts und Rückwärts</p> <p>Hupfen am Platz - mit Kniebeugen am Start und am Ende</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>Giraffe - Hände hoch - Ganz gestreckt</p> <p>Ameise - ganze tief - Knie ganz gebeugt</p> <p>Slange - Slalom fahren, Elefant - mit Arm verschränken</p> <p>Storch - auf ein Bein, Ente - Fuss in V Position, Kangaroo - Hüpfen</p>
	10 mins	<p>Trottinette fahren - links und rechts</p> <p>Schritt über dem Stock beim laufen</p> <p>Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende</p> <p>Slalom fahren - zwischen die Kindern - zwei Riehen</p> <p>Zu zweit Zug fahren mit einem Ring, der eine ist im Ring, der andere wird gezogen.</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Schneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss.</p> <p>Smileys weg putzen</p> <p>Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch</p> <p>Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch</p> <p>Spiel</p> <p>1 - 2 - 3 - Rotlicht, Leiter mit Rücken zu Spieler, bei Rotlicht müssen alle stillstehen und der Leiter dreht sich um, wer noch bewegt fangt von vorne an, wer zuerst gegenüberliegende Bande berührt darf Leiter sein.</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>2 Fuss Drehung im fahren - gerade fahren, Fusse zusammen, tief in die Knien, nach oben beim drehen, tief nach die Drehung. Vorwärts /</p> <p>2 Fuss Sprung - wie oben, gleiten, springen, sitzen, hoch</p> <p>Krokodile - Auf die Knien fallen lassen und dann flach auf das Eis</p> <p>Krokodile - Auf die Knien - Körper gerade oben halten</p> <p>Krokodile - Auf die Knien - 360 drehen</p> <p>Blasen schnappen (Blätterli) ohne Stock</p>
Hockey	10 mins	<p>Stock richtig halten</p> <p>Vorne links/rechts Puck schieben</p> <p>Fahren um die Eis mit dem Puck</p> <p>Pass zeigen ohne Puck, Pass zeigen mit dem Puck</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen 2 Fuss drehen am Platz - Vorwärts / Rückwärts / Vorwärts Hupfen am Platz - mit Kniebeugen am Start und am Ende</p> <p>Stationär</p> <p>Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschritt - 3 mal L/R langsam Schattenfahren von obere Übungen, Trainer zeigt vor, der andere macht alles nach. Kann auch das jedes Kind zeigt vor</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>10 mins Giraffe, Ameise, Schlange, Elefant, Storch, Ente, Kangaroo Trottinette fahren - links und rechts Schritt über dem Stock beim laufen Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende Slalom fahren - zwischen die Kindern - zwei Riehen 2 Kinder - 2 Stöcke - Eine zieht, der andere lässt sich ziehen</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Schneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Smileys weg putzen Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch</p> <p>Spiel</p> <p>Rot - Grün - mit farbigen Tüchli hochheben (oder Pfeiffen), bei Rot(kurze Pfeif) sofort stoppen - bei grün (lange Pfeif) weiter kreuz und quer fahren</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>2 Fuss Drehung im fahren - gerade fahren, Fusse zusammen, tief in die Knien, nach oben beim drehen, tief nach die Drehung. Vorwärts /</p> <p>2 Fuss Sprung - wie oben, gleiten, springen, sitzen, hoch und drehen um die Töchli</p> <p>Krokodile - Auf die Knien fallen lassen, flach, gerade, 360 drehen</p> <p>Polizei - steht in die Mitte. Kinder machen links/rechts bogen oder alle stoppen (pfeiffe)</p>
Hockey	10 mins	<p>Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal</p> <p>Fahren um die Eis mit dem Puck</p> <p>Fahren. Pass zum Trainer, zurück, weiter fahren und zurück zum Start</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen 2 Fuss drehen am Platz - Vorwärts / Rückwärts / Vorwärts Hupfen am Platz - mit Kniebeugen am Start und am Ende Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschritt - 3 mal L/R langsam Schattenfahren von obere Übungen, Trainer zeigt vor, der andere macht alles nach. Kann auch das jedes Kind zeigt vor</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>10 mins Giraffe, Ameise, Schlange, Elefant, Storch, Ente, Kangaroo Trottinette fahren - links und rechts Schritt über dem Stock beim laufen Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende Slalom fahren - zwischen die Kindern - zwei Riehen Käferfangis - wer gefangen ist, liegt auf den Rücken, Füsse in die Luft - Erlösung durch herausziehen vom Kreis bis zur Bande</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Sneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Smileys weg putzen Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch Druck gegen die Bande um Rückwärts zu bewegen</p> <p>Spiel</p> <p>Rückwärts: Rot - Grün - mit farbigen Tüchli hochheben (oder Pfeiffen), bei Rot(kurze Pfeif) sofort stoppen - bei grün (lange Pfeif) weiter kreuz und quer fahren</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>Circuit</p> <p>Vorwärts laufen - über ein Stock treten - um ein Töchli drehen - über ein verhinderniss hupfen - Krokodile flach dann zurück auf die Knien</p> <p>Spiel</p> <p>Lumpensack geht herum, alle im Kreis und einer geht hintenrum und legt ein Stofftier bei jemandem hin, sobald er es merkt, muss er dem anderen hinterher sprinten bis der Platz wieder da ist. (2 Gruppen)</p>
Hockey	10 mins	<p>Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal Fahren um die Eis mit dem Puck Slalom fahren mit Puck</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen 2 Fuss drehen am Platz - Vorwärts / Rückwärts / Vorwärts Hupfen am Platz mit 180 Drehung- mit Kniebeugen Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschritt - 3 mal L/R langsam</p> <p>Neu</p> <p>C-Cuts - an die Bande C-Cut R/L - Fusse zusammen, R Fuss nach draussen drehen, C-Cut bis die Zehnspitze zurück unter die Körper ist. Drucken mit die Fersen</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>10 mins Giraffe, Ameise, Schlange, Elefant, Storch, Ente, Kangaroo Trottinette fahren - links und rechts Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende C-Cut rechts fahren, dann C-Cuts links fahren Slalom fahren - zwischen die Kindern - zwei Riehen 2 Kinder - 2 Stöcke - Eine zieht mit C-Cuts, der andere lässt sich ziehen</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Schneesritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Zum Smiley fahren und dann weg putzen Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch Druck gegen die Bande um Rückwärts zu bewegen</p> <p>Spiel</p> <p>Wer kann eine Breite rückwärts laufen ohne hinzufallen ?</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>Circuit</p> <p>Rückwärts starten - drehen - vorwärts laufen - über ein Stock treten - um ein Töchli drehen - über ein verhinderniss hupfen - Krokodile flach dann zurück auf die Knien</p> <p>Spiel</p> <p>Haifisch - alle Fischen in eine Kreis - Mann fragt "Was hast du gefangen". Wenn es ein Fisch ist, passiert nichts. Wenn es ein Hai ist, müssen alle schnell weg fahren (rückwerts, drehen, swizzles...)</p>
Hockey	10 mins	<p>Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal Fahren um die Eis mit dem Puck Slalom fahren mit Puck</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein / Hupfen mit 180 Drehung (2 Füsse) Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschritt - 3 mal L/R langsam C-Cuts - an die Bande C-Cut R/L - Fusse zusammen, R Fuss nach draussen drehen, C-Cut bis die Zehnspitze zurück unter die Körper ist. Drucken mit die Fersen</p> <p>Neu</p> <p>T Start - Knie gebeugt, T Position, mit hintere Fuss stossen (L/R)</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>10 mins Giraffe, Ameise, Schlange, Elefant, Storch, Ente, Kangaroo Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende C-Cut rechts fahren, dann C-Cuts links fahren T Start L - stop - T Start R - stop usw. T Start R, T Start L Mit Gummibände - 1 fährt vorwärts und zieht der andere</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Schneesritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Zum Smiley fahren und dann weg putzen An die Bande, C-Cut rückwärts. Fusse zusammen, Knien gebeugt, R Fuss nach aussen drehen, C-Cut machen bis Ferse unter dem Körper ist. Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts C-Cut an die Banden. Fusse zusammen, R/L Ferse nach aussen drehen, C-Cut machen bis die Ferse unter die Körper ist. Drucken mit die Zehnspitzen.</p> <p>Übung</p> <p>2 Spieler - 1 macht C-Cuts rückwärts, der anders hält seine Hände</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>Neu</p> <p>360 Drehung stehend - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen 360 Drehung in bewegung - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen Krokodile - Auf die Knien - ein Fuss hoch / 2 Fusse hoch</p> <p>Spiel</p> <p>Blasen schnappen (Blätterli) ohne Stock</p>
Hockey	10 mins	<p>Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal Slalom fahren mit Puck Schuss technik - gegen die Banden</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins 10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein / Hupfen mit 180 Drehung (2 Füsse) Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschritt - 3 mal L/R langsam C-Cuts - an die Bande C-Cut R/L - Fusse zusammen, R Fuss nach draussen drehen, C-Cut bis die Zehnspitze zurück unter die Körper ist. Drucken mit die Fersen T Start - Knie gebeugt, T Position, mit hintere Fuss stossen (L/R)</p> <p>Mit Bewegung</p> <p>Giraffe, Ameise, Schlange, Elefant, Storch, Ente, Kangaroo Fischli fahren - mit Kniebeugen am Start und Ende - mit Pneu</p> <p>C-Cut rechts fahren, dann C-Cuts links fahren - mit Pneu T Start L - stop - T Start R - stop usw. Auf eine Linie T Start R, T Start L - auf eine Linie 2 Kinder - 2 Stöcke - Eine zieht, der andere lässt sich ziehen</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	<p>Sneeschritte 5 rechts / links. Fuss schieben, dann schritt mit die andere Fuss. Zum Smiley fahren und dann weg putzen An die Bande, C-Cut rückwärts. Fusse zusammen, Knien gebeugt, R Fuss nach aussen drehen, C-Cut machen bis Ferse unter dem Körper ist. Rückwärts "laufen" - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts "laufen" ein Bein - Kniebeugen, Kopf hoch Rückwärts C-Cut an die Banden. Fusse zusammen, R/L Ferse nach aussen drehen, C-Cut machen bis die Ferse unter die Körper ist. Drucken mit die Zehnspitzen.</p> <p>Spiel</p> <p>Rückwärts: Rot - Grün - mit farbigen Tüchli hochheben (oder Pfeiffen), bei Rot(kurze Pfeif) sofort stoppen - bei grün (lange Pfeif) weiter kreuz und quer fahren</p>
Beweglichkeit	10 mins	<p>360 Drehung stehend - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen 360 Drehung in bewegung - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen S fahren mit 1 Fuss innere Kante R-L-R-L</p> <p>Spiel</p> <p>Blaue Schneeman - Fangspiel</p>
Hockey	10 mins	<p>Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal</p> <p>Rennen - 2 Linien - fahren bis und um ein Töchli - Trainer gibt ein Puck - die Kinder gehen die Puck an und schiessen im Tor</p>
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	<p>Wiederholung</p> <p>Hockeyposition - Ente - Skulling F/B mit Kniebeugen Gleichgewicht auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Hupfen von linke Bein zu rechte Bein / Hupfen mit 180 Drehung (2 Füsse) Hupfen auf 1 Bein L/R - gebeugte Bein (Mit Hilfe) Überschnitt - 3 mal L/R langsam C-Cuts - an die Bande C-Cut R/L - Fusse zusammen, R Fuss nach draussen drehen, C-Cut bis die Zehnspitze zurück unter die Körper ist. Drucken mit die Fersen T Start - Knie gebeugt, T Position, mit hintere Fuss stossen (L/R)</p> <p>10 mins Circuit</p> <p>T-Start - fahren - 1 Bein hoch - andere Bein hoch - hupfen über eine Stock in die länge - bremsen - überschnitt 3xL 3xR - Fischli - Krokodile wieder hoch - bremsen</p>
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	Rückwärts bremsen mit die Bande- 1 Fuss / 2 Füsse Rückwärts bremsen auf open Eis Rückwärts Fishli fahren Rückwärts fahren und um ein Töchli drehen Rückwärts fahren mit 1 Bein
Beweglichkeit	10 mins	360 Drehung stehend - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen 360 Drehung in bewegung - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen Stationär Hupfen und 180 drehen Vorwärts zu Rückwerts mit Hupfen - R zu V mit Hupfen (beide Seiten) S fahren mit 1 Fuss innere Kante R-L-R-L <p>Spiel</p> <p>Bumper cars - fahren, tief wie eine Ameise, mit Steuerrad links und rechts drehen, in andere Kinder fahren und ein "Unfall" bauen. Die "Verletzte" abholen - mit zwei Stöcke ziehen bis an die Bände. Und dann darf er wieder los</p>
Hockey	10 mins	Vorne links/rechts Puck schieben - 10 mal Slalom fahrt mit Puck - dann Schuss Fahren. Pass zum Trainer, zurück, weiter fahren und zurück zum Start
Abkühlen	5 mins	Alle Kinder probieren eine Breite auf ein Fuss zu fahren

Thema	Zeit	Übung
Aufwärmen	5 min	Linke Kreis fahren. Stock in einem Hand bis Pfeiffe, dann Rechts Schattenfahren, Trainer fährt vor, der andere macht alles nach
Gleichgewicht	10 mins	Circuit T-Start - fahren - 1 Bein hoch - andere Bein hoch - hupfen über eine Stock in die länge - bremsen - überschritt 3xL 3xR - Fischli - Krokodile wieder hoch - bremsen
	10 mins	Spiel Polizei - steht in die Mitte. Kinder machen links/rechts bogen oder alle stoppen (pfeiffe). Jedes Kind spielt der Polizei
Trinkpause	5 min	
Kontrol	5 mins	Rückwärts Fishli fahren auf Vorwärts Fishli drehen Rückwärts fahren und um ein Töchli drehen Rückwärts fahren mit 1 Bein Spiel Rückwärts: Rot - Grün - mit farbigen Tüchli hochheben (oder Pfeiffen), bei Rot(kurze Pfeif) sofort stoppen - bei grün (lange Pfeif) weiter kreuz und quer fahren
Beweglichkeit	10 mins	360 Drehung stehend - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen 360 Drehung in bewegung - mit Tritt oder Schwung - beide Richtungen Vorwärts zu Rückwerts mit Schwung - R zu V mit Gewicht verlagerung Vorwärts zu Rückwerts mit Hupfen - R zu V mit Hupfen (beide Seiten) S fahren mit 1 Fuss innere Kante R-L-R-L Spiel Käferfangis - wer gefangen ist, liegt auf den Rücken, Füsse in die Luft - Erlösung durch herausziehen vom Kreis bis zur Bande
Hockey	10 mins	Matchli
Abkühlen	5 mins	Wer kann eine Breite auf ein Fuss zu fahren ?