



**Für den Sportunterricht**

**Für die bewegte Schule/Betreuung**

Seilhockey	Spritzball
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Ust <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse
Zeitbedarf 10 Minuten	Zeitbedarf 10 Minuten
Material Unihockeystöcke, 1 Unihockeyball, 2 Unihockeytore, 6-8 Seile, Bändel	Material Planschbecken (oder Brunnen), Wasserpistolen, Luftballone
Kompetenzen Kommunikation, Kollaboration, Taktik	Kompetenzen Zielen, miteinander Spass haben
Quelle mobilesport.ch	Quelle Bewegungskalender 2024 Deutsche Sportjugend
Beschreibung	Beschreibung
<p>Zwei Teams spielen gegeneinander Unihockey, wobei jedes Team 3-4 unterschiedlich lange Seile erhält. Jedes Teammitglied muss die Hand an einem Seilstück haben.</p> <p>Regeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Das Seil muss ständig festgehalten werden. Wird es losgelassen, müssen die beteiligten Spieler:innen das Spiel unterbrechen, bis sich alle wieder festhalten.</li> <li>▪ Es gibt keinen Torwart.</li> <li>▪ Das Seil darf nicht festgebunden werden.</li> </ul>	 <p>In der Mitte eines Planschbeckens schwimmt ein Luftballon. Jedes Kind hat eine Wasserpistole. Auf das Startkommando „Fertig, los“ versuchen alle Kinder den Ballon von sich und dem Beckenrand fernzuhalten. Dazu spritzen sie Wasser auf den Ballon.</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anzahl Seile je nach Teamgrösse variieren</li> <li>▪ Pro Team ein Goalie</li> <li>▪ Für höhere Intensität bei grossen Teams: mit zwei Bällen und/oder vier Toren spielen</li> <li>▪ Kann auch als Seil-Fussball, -Handball oder -Basketball gespielt werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anstelle des Luftballons einen aufblasbaren Wasserball oder einen Tischtennisball benutzen.</li> <li>▪ Als Wasserpistolen eignen sich auch medizinische Spritzen.</li> </ul>