

LEITFADEN AUFWÄRM- UND MOBILISATIONÜBUNGEN

Spielideen zum Aufwärmen mit und ohne dem Stock inkl.
Mobilisationsübungen und Schwunggymnastik.

www.stocksport-austria.at



AUFWÄRMSPIELE OHNE STOCK

Spiel mit dem Ball

- 2 Mannschaften bilden
- Eine Mannschaft passt den Ball untereinander, Trainer zählt erfolgreiche Pässe
- Eine Mannschaft versucht Pässe zu unterbrechen
- Kein Stoßen, Rempeln, aus der Hand wegnehmen
- Spieler mit dem Ball darf sich nicht bewegen – nur Spieler ohne Ball müssen sich freistellen und bewegen
- Bei Fehlpass (oder Bodenberührung des Balles) wechselt der Ballbesitz
- Spielfläche sollte groß genug sein (je nach Anzahl der Spieler)

Tipp: Es macht den Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß, wenn auch die Betreuer mitspielen.

„WER HAT ANGST VORM WEISSEN HAI?“



AUFWÄRMEN OHNE STOCK

- 1 Fänger wird ausgewählt
- Fänger steht auf einer Seite der Spielfläche (z. B.: Endbegrenzung Zielfeld)
- Weitere Spieler stehen auf der anderen Seite der Spielfläche (Entfernungen können variieren)
- Der Fänger stimmt ab, wie es die Spieler schaffen müssen, auf die andere Seite zu gelangen (z. B. auf allen Vieren, Spinnenlauf, Froschhüpfen, Ein-Bein-Sprung, Seitwärtslauf usw.).
- Spieler müssen auf die andere Seite des Feldes laufen, ohne dass der Fänger sie erwischt (Fänger muss natürlich auch im gleichen Stil laufen).
- Jeder Gefangene wird zum Fänger.
- Nach jeder Runde denkt man sich einen neuen Laufstil aus.
- Das Spiel ist aus, wenn alle gefangen sind.

Tipp: Es macht den Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß, wenn auch die Betreuer mitspielen.

FEUER, ERDE, WASSER, LUFT

AUFWÄRMEN OHNE STOCK

Jedes Element bekommt eine eigene Bedeutung/Aufgabe.

Beispiel:

Feuer = in eine Ecke laufen

Wasser = Bauchlage

Erde = ein Fuß auf irgendein Daubenkreuz

Luft = Schneidersitz

- Spieler laufen in gemütlichem Tempo
- Betreuer ruft eines der vier Elemente
- Spieler müssen Aufgabe des Elementes erfüllen
- Die langsamsten Spieler scheiden aus
- Sieger ist wer übrigbleibt.

SIMON SAGT,..“

AUFWÄRMEN OHNE STOCK

- Die Spieler stellen sich im Kreis auf
- Der Betreuer ist Spielleiter
- Sagt er: „**Simon sagt**: Setzt euch hin“, müssen sich alle hinsetzen (Hinweis: Es kann auch ein anderer Name als Simon verwendet werden)
- Sagt er: „Setzt euch hin“, dürfen sich die Spieler nicht bewegen
- Jeder der sich bewegt scheidet aus
- Betreuer gibt also verschiedene Aufgaben und die Spieler müssen diese durchführen, allerdings nur dann, wenn der Spielleiter den Satz mit „**Simon sagt**“ beginnt

Beispiele:

- hinhocken
- knien
- Kniebeuge
- Liegestütz(-position)
- auf einem Bein knien
- auf einem Bein stehen
- Augen zu, klatschen, usw.
- Je schneller der Betreuer spricht, desto schwieriger wird das Spiel
- Gemein sein ist erlaubt 👉 – Bsp.: „Simone sagt...“

AUFWÄRMEN MIT STOCK

BEWEGUNGSWÜRFEL

- 1 Würfel
- 6 Übungen
- Die Spieler stellen sich im Kreis auf
- Der jüngste Spieler beginnt und würfelt. Jede Übung hat eine Zahl
- Alle führen gemeinsam die Übungen aus.

MIT DEM STOCK UM DIE HÜFTE KREISEN

- Nur bei Fortgeschrittenen, bzw. älteren Spieler/innen empfohlen
- Langsam beginnen und dann Tempo steigern
- Vorsicht: Stock darf nicht fallen gelassen werden

ACHTER ZWISCHEN DEN BEINEN

- Stock bleibt am Boden und wird mit den Händen in Achterlinien zwischen den Beinen nach vor und zurück gerutscht.
- Schwierigkeit steigern: Stock darf Boden nicht berühren und wird in den Händen in Achterlinien zwischen den Beinen nach vor und zurück gerutscht
- Richtungswechsel nicht vergessen!



AUFWÄRMSPIELE MIT STOCK

AUFWÄRMEN MIT STOCK

Einspielen

- Damit man die Auflage trainiert und sich langsam an das Spielen gewöhnt, MUSS man bei den ersten 3–5 Versuchen vor dem Ziefeld stehen bleiben.
- KEIN Wabbeln! KEIN Stockversuch!
- Erst langsam gewöhnt man sich mit mehreren Maßversuchen an die Entfernung zur Daube.
- Dieses Spiel gehört noch zum Aufwärmprogramm, ist aber auch ein Techniktraining.

LAUFEN UND BAUEN

AUFWÄRMEN MIT STOCK

- Man bildet Mannschaften (pro Mannschaft eine Bahn). Die Anzahl der Sportler pro Mannschaft hängt von den Teilen, mit denen man spielt, ab (Bsp.: Stockkörper, Laufsohle, Friktionsscheibe, Stiel, Daube, Stockmarker; es können natürlich auch mehrere Stöcke zusammengebaut werden).
- Der Trainer legt alle Teile eines Stockes verteilt in das Zielfeld.
- Die Sportler starten von der Abspielstelle Richtung Zielfeld und jeder Spieler muss einen Teil holen und zur Mannschaft bringen (immer nur ein Spieler läuft).
- Jene Mannschaft, welche zuerst alle Teile geholt hat UND den Stock verschraubt hat gewinnt.
- Variationen: verschiedene Aufgaben Richtung Zielfeld (Bsp.: Sprint, hüpfen auf einem Bein, laufen auf allen Vieren, Indianerlauf usw.) Mit dem Teil in der Hand sollten die Spieler „nur“ laufen dürfen



AUSWAHL SPIELE MIT DEM STOCK



SPIELE MIT STOCK

Um sich an unser Sportgerät zu gewöhnen und Abwechslung in den Trainingsalltag zu bekommen, ist es empfehlenswert ab und zu Spiele in die Einheiten einzubauen. Im Folgenden werden ein paar vorgestellt.

Diese können als zusätzliches Aufwärmprogramm, aber auch als Abschlusspiel oder Auflockerungsspiel zwischendurch eingebaut werden.

Alle Spiele eignen sich für alle Spielklassen und Stockkörperarten!

TIC-TAC-TO

SPIELE MIT STOCK

- 2 Mannschaften bilden; jede Mannschaft ist auf einer Bahn; dazwischen wird in einem Ziefeld ein Tic-Tac-Toe-Feld eingezeichnet
- Bei Hallen mit 2 Bahnen wird das Tic-Tac-Toe-Feld zwischen den Bahnen eingezeichnet
- Die Spieler müssen eine leichte Laufsohle wählen und beim Versuch im Ziefeld stehen bleiben. Nur dann dürfen sie ihren Stock auf das Tic-Tac-Toe-Feld stellen und versuchen, eine Dreierreihe zu machen
- Gelingt der Versuch nicht, muss der Spieler mit dem Stock zurücklaufen und mit dem nächsten Teammitglied abklatschen
- Eine Mannschaft gewinnt, wenn sie im Tic-Tac-Toe-Feld eine Dreierreihe aus den eigenen Stöcken gebildet hat



TIC-TAC-TO

VARIANTEN

- Je nach Können der Teilnehmer kann die zu erfüllende Aufgabe geändert werden. Bsp.: Daube treffen; Stock treffen; schwächere Hand; mit/ohne Stockkörper; Ringmaß Mitte/hinten usw.
- Unentschieden sind möglich und können häufig vorkommen
- Theoretisch kann man die Abspielstelle nach vor versetzen

ACHTUNG: Stöcke dürfen nicht zurückgespielt werden, sondern nur getragen werden!!

Tipp: Stehen zu wenig Stöcke zur Verfügung, kann man auch pro Mannschaft Laufsohlen, Stockmarker o. Ä. verwenden. Auf diese Weise kann man auch mit sehr wenig Spielern dieses Spiel durchführen.

SPIELE MIT STOCK

Bei den Übungen mit dem Stock sollte jeder Teilnehmer mit seinem eigenen Sportgerät spielen, damit jeder den eigenen Stiel verwendet.

Bei dieser Übung sollen vor allem Gefühl und Auflage spielerisch trainiert werden. Diese Übungen sind auch mit der schwächeren Hand sehr gut umsetzbar. Theoretisch kann man die Abspielstelle nach vorne versetzen.

- 2 oder mehrere Mannschaften bilden
- Stockkörper wird abgeschraubt und eine schnelle Laufsohle wird direkt mit dem Stiel verschraubt
- Sportgerät muss im Zielfeld stehen bleiben, dann bekommt die Mannschaft 1 Punkt
- Spieler laufen dem Sportgerät nach und holen es zurück (NICHT zurückspielen!)
- Nach Abklatschen spielt der nächste in der Mannschaft
- Spiel ist aus, wenn eine Mannschaft eine gewisse Punkteanzahl erreicht hat

TREFFSICHERHEIT 1

SPIELE MIT STOCK

- 2 Mannschaften bilden
- Eine Laufsohle für den Stockversuch auf das Sportgerät geben
- Stöcke stehen auf der jeweiligen Abspielstelle; ein gemeinsames Zielobjekt (Ball, Daube, Stock usw.) steht ca. gleich weit von den beiden Abspielstellen entfernt
- Spieler, welche an der Reihe sind, stehen am Ende des eigenen Spielfeldes
- Auf ein Signal des Spielleiters laufen die Spieler zum eigenen Stock, nehmen diesen und versuchen das Zielobjekt zu treffen
- Der Spielleiter kann sich verschiedene Aufgaben einfallen lassen, um Schnellkraft und Reaktion zu trainieren. Bsp.: Spieler warten hockend, liegend Bauch/Rücken etc. auf das Signal und müssen dann zum Stock laufen und spielen
- Pro Treffer gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst eine Punkteanzahl erreicht, oder führt, sobald jede/r 2-3-mal einen Versuch abgegeben hat



ACHTUNG: Alle Spieler sollen sich seitlich hinter den Schützen aufhalten, um Unfälle zu vermeiden. Nur der Spielleiter steht beim Zielobjekt und richtet dieses ein!

TREFFSICHERHEIT 2

SPIELE MIT STOCK

- Ähnlich wie bei Treffsicherheit 1 gibt es 2 Mannschaften, jedoch auf 2 Bahnen
- Es befindet sich ein Zielobjekt im Zielfeld (Daube oder Stock) und die Mannschaften müssen dieses treffen
- Es gibt keine Übungen vorher, sondern es muss nur ein „normaler“ Versuch abgegeben werden, mit dem das Zielobjekt berührt wird
- Jeder Treffer ist 1 Punkt für diese Mannschaft
- Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst eine gewissen Punkteanzahl erreicht hat

DYSBALANCEN AUSGLEICHEN

SPIELE MIT STOCK

- Um gegen die Einseitigkeit im Sport aktiv zu arbeiten, wird z.B. am Ende, oder während eines Trainings ein Match oder ein Zieldurchgang mit der schwächeren Hand gespielt
- Schon wenige Versuche helfen dabei Dysbalancen zumindest minimal auszugleichen
- Nicht nur Muskeln werden somit beidseitig trainiert, sondern auch das Gehirn
- Bei Anfängern ist dies auch ein guter Trick, um wieder Leichtigkeit in den Versuch mit der besseren Seite zu bekommen

ACHTUNG: Es sollen leichte Laufsohlen gewählt werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren!

VÖLLIGES WIRR-WARR

SPIELE MIT STOCK

- 2 Mannschaften werden gebildet
- Es wird ein Mannschaftsbewerb gespielt, allerdings auf eine völlig neue Distanz
- Die anspielende Mannschaft entscheidet, wo sich die Daube zu Beginn einer Kehre befindet
- - alles ist erlaubt!
- Laufsohlen dürfen allerdings nicht gewechselt werden

JEDER GEGEN JEDEN

SPIELE MIT STOCK

- Jeder Spieler hat einen Stock und maximal 2 Laufsohlen
- Es wird auf einer Bahn gespielt
- Es gibt KEINE Mannschaften
- Jeder spielt gegen jeden und die Startnummer in der ersten Kehre wird z.B. mit Stöcke zusammenstoßen entschieden

Ablauf:

- Alle Spieler spielen ihre Stöcke, am Ende einer Kehre wird das Ergebnis im Zielfeld gemeinsam festgestellt
- Stock mit Bestlage zur Daube bekommt bei 10 Spieler 10 Punkte; der zweite 9, der dritte Stock 8 usw.

Bsp.: 10 Spieler/innen

- 1. Stock = 10 Punkte
- 2. Stock = 9 Punkte
- 3. Stock = 8 Punkte
- 4. Stock = 7 Punkte
- Alle restlichen Stöcke sind nicht im Zielfeld = 0 Punkte
- Der Stock mit 10 Punkten muss die nächste Kehre beginnen usw. (sollte es mehrere Stöcke mit 0 Punkten geben, entscheidet die Startnummer über die Reihenfolge)
- Um zu gewinnen, muss eine gewisse Summe an Punkten erreicht werden

(FISCH)-PUNKTE-SPIEL

SPIELE MIT STOCK

„Fisch“ bedeutet im Eis- und Stocksport in vielen Regionen Fehlversuch. Ähnlich wie bei Jeder-gegen-Jeden spielen alle auf einer Bahn. Dieses Spiel kann pro Spieler auch mit mehr Stöcken gespielt werden.

•

- Zu Beginn wird eine Reihenfolge der Spieler festgelegt.
- Diese Reihenfolge MUSS immer eingehalten werden, ansonsten gibt es einen Punkt.
- Auch bei 2 Stöcken pro Spieler ist nach jedem Versuch der nächste Spieler an der Reihe
- Je nach Spieleranzahl wird eine Punkteanzahl festgelegt. Sieger ist der Spieler, welcher als letzter die Punkteanzahl erreicht (es müssen immer alle Kehren beendet werden)

(FISCH)-PUNKTE-SPIEL

SPIELE MIT STOCK

Ablauf:

- Reihenfolge festlegen
- Punkteanzahl festlegen (pro Fehler = 1 Punkte; je unerfahrener die Spieler, desto höher die Punkteanzahl)
- Die Spieler spielen ihre Stöcke
- Treffer = kein Fisch-Punkt (d.h. der Stock des Spielers muss Bestlage erzielen)
- Fehlversuch = 1 Fisch-Punkt (d.h. der Stock des Spielers hat NICHT Bestlage)
- Falsche Reihenfolge = 1 Fisch-Punkt (d.h. spielt ein Spieler in der falschen Reihenfolge [= Konzentrationsfehler] wird das als ein Fehler gewertet)
- Am Ende der Kehre sagt jeder Spieler laut und deutlich seinen Punktestand
- Spieler, welche die Punkteanzahl erreicht haben, scheiden aus
- Sollte es am Ende zum Gleichstand kommen wird ein Stechen gespielt (= je eine Zusatzkehre)

DENK MIT !

SPIELE MIT STOCK

Bei diesem Spiel können entweder 2 Mannschaften gegeneinander spielen, oder man misst die Zeit und jeder spielt gegen jeden.

Abhängig von Team vs Team oder Einzel benötigt man 1 oder 2 Bahnen und 6-12 unterschiedliche Laufsohlen (für Anfänger farbliche Unterschiede, für Fortgeschrittene können auch gleiche Farben mit unterschiedlichem Aufbau verwendet werden).



SPIELE MIT STOCK

Ablauf:

- Dem Spieler, der an der Reihe ist, werden die Augen verbunden (oder er muss sich wegdrehen)
- Nun werden 6 Laufsohlen in einer gewissen Reihenfolge in das Spielfeld gelegt
- Der Spieler hat, je nach Altersklasse, 5-15 Sekunden Zeit sich die Laufsohlenposition zu merken
- Nach Ablauf der Zeit (oder schon früher), muss er die Laufsohlen aufsammeln, damit zum Zielfeld laufen, und die Laufsohlen dort in gleicher Ordnung wieder auflegen
- Ab der Berührung der ersten Laufsohle, bis zum Beenden der Aufgabe wird die Zeit gestoppt (bei Fehlern gibt es 5 Strafsekunden)
- Die schnellste Zeit gewinnt
- Dem Betreuer sind keine Fantasiegrenzen gesetzt: z.B.: muss man die Laufsohlen spiegelverkehrt auflegen, oder der Spieler macht die Augen wieder zu und der Betreuer gibt ihm die Laufsohlen in einer gemischten Reihenfolge und dieser muss die Laufsohlen gleich auf den richtigen Platz legen usw.

Tipp: Um Fehler und Streitigkeiten zu vermeiden ist es gut, wenn man die Position der Laufsohlen im Vorhinein fotografiert.