

## II.30

### Spiele mit und ohne Ball

# So ähnlich wie Unihockey – Einführung in das Sportspiel Ringhockey

Anne Schamberger



© RAABE 2022

PeopleImages/E+

Ringhockey ist eine Variante des Sportspiels Unihockey, bei der der Schläger durch einen Gymnastikstab und der Ball durch einen Gymnastikring ersetzt wird. Da es technisch weniger anspruchsvoll ist und einen hohen Motivationscharakter besitzt, lohnt sich die Umsetzung bereits in der Grundschule. Nach der freien Erkundung der Spielgeräte üben die Kinder gleich die grundlegenden Techniken in spielnahen Situationen ausproben und stellen selbst Regeln auf, sodass alle Spaß an der Spielentwicklung haben.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 3 und 4

**Dauer:** 5 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Umgang mit dem Spielgerät, einfache Spieltechniken beherrschen, Kooperation und Koordination

**Thematische Bereiche:** Hockey, Unihockey, Spielentwicklung

**Medien:** Übungs- und Stationskarten, Anleitung, Beobachtungsbogen

---

## M 1 Übungen an Stationen – Teil 1

Station 1	Dribbeln im Slalom
Ihr braucht	1 Gymnastikstab und 1 Ring pro Kind, 5–6 Slalomstangen
Ihr übt	 <p data-bbox="196 1373 1294 1473">Führt den Reifer mit dem Stab im Slalom durch die Hütchen. Lauft an einer Seite zum Start zurück.</p>
	Schaut nicht nach unten auf den Ring, sondern konzentriert euch aufs Ziel.
	Probiert auch mal, ... ... den Stab andersherum zu halten. ... beim zweiten Mal schneller zu laufen.

## Übungen an Stationen – Teil 1

M 1

Station 2	Kegeln
<p>Ihr braucht 1 Gymnastikstab und 2 Ringe pro Kind, 6 Kegel 1 Hütchen</p>	
<p>Ihr übt</p>  <p>Versucht, möglichst viele Kegel mit dem Ring zu treffen. Ihr habt 2 Versuche.</p>	
<p>  Probiert doch mal, ...                  ... den Abstand zu verändern.                  ... den Gymnastikstab andersherum zu halten.             </p>	

## M 2

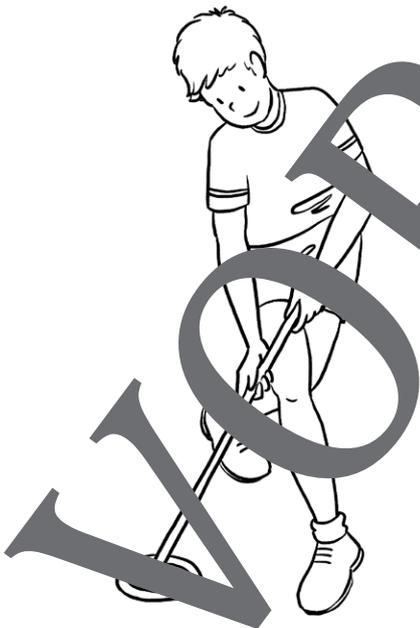
## So ist's richtig – Grundhaltung und Ballführung

## Die Grundhaltung



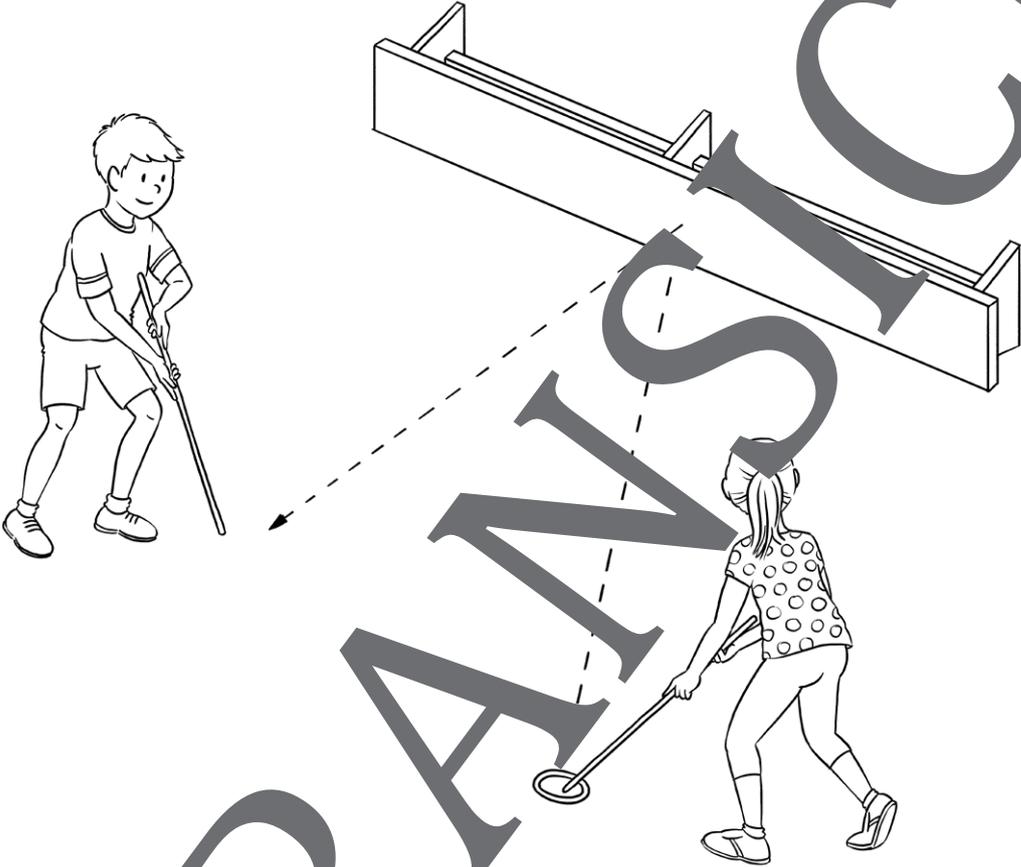
- Kopf aufrecht, Blick nach vorn.
- Rücken gerade.
- Knie leicht gebeugt.
- Stand: etwas mehr als schulterbreit.
- Lockeres Halten des Schlägers mit beiden Händen: Die linke Hand („Griffhand“) umgreift das Ende des Schlägers von oben, die rechte Hand („Führhand“) im zweiten Drittel von unten (bei Rechtshändern).

## Die Ballführung



- Schenkelhaltung wie bei der Grundhaltung.
- Oberkörper leicht beugen (gerader Rücken).
- Kelle des Schlägers hinter den Ball stellen und nach vorn schieben (einen Schritt nach vorn machen).
- Den Ball nun im Laufen mitführen.

### M 3 Übungen an Stationen – Teil 2

Station 2	Über Bande
Ihr braucht	1 Gymnastikstab und 1 Ring pro Kind, 1 Langbank
Ihr übt	 <p data-bbox="316 1496 1168 1601">Spielt euch den Ring über Bande (Bank) zu. Wechselt nach ein paar Pässen die Positionen.</p>
 Probiert auch mal, ... ... den Abstand zwischen euch zu verändern. ... den Abstand zur Bank zu vergrößern.	

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**