

NIEDERSÄCHSISCHER HOCKEY-VERBAND E.V.

Vorstand Sportentwicklung

VORSCHLÄGE für Tests zur Allgemeinmotorik im C- / D-Bereich

1. Beweglichkeit / Gewandheit:

- Slalom, regelmäßig/unregelmäßig (vw/rw)
- Balldribbling, geradeaus oder durch Slalomstangen (z.B. mit Gymnastik-, Fuß-, Hand-, Basket- oder Hockeyball)
- Balanceübungen (z.B. auf einer Hockeybande, 10 bis 20 m)
- Jonglieren mit Turnstäben, Turnkeulen oder Bällen (z.B. "Ditschen")
- Turnübungen (z.B. Rolle vw/rw, Aufschwünge, Radschlagen, usw.)
- Hockeyball mit Schläger regelgerecht (flache Seite) hochnehmen
- Hindernisparcour mit Geräten (allein oder Staffelform)
- Durchwinden, Kriechen, Krabbeln bei verschiedenen Geräten, wie z.B. Bänken, Reifen
- Über festgehaltenen Hockeystock steigen (vor und zurück)
- Ball durch die gegrätschten Beine nach oben werfen und fangen
- Seilspringen, Schwungübungen mit Reifen, Gymnastikbällen, o.ä.
- Ballkreisen um die Hüfte
- Zielschiebeschlag, Zielschlenzen, od. -heben
-?????

2. Schnelligkeit:

- Einzelsprint nach Zeit (aus unterschiedlichen Körperpositionen)
- Staffellauf mit gleicher Spielerzahl (z.B. um Hockeyplatz)
- Kurven-, Kreis- oder Achterläufe
- Dreiecks- oder Vierecksläufe
- Linien- Pendel- oder Zickzackläufe
- Hopser-, Kniehebe-, Sprunglauf
- Bergauf-, Bergabläufe
- Paar-, Gruppen-, Mannschaftsläufe
-?????

3. Kraft:

- Sprungübungen (z.B. Weitsprung aus dem Stand, Einbeinsprünge)
- Tauziehen
- Hangelübungen, Klimmzüge
- Medizinballtragen/-heben
- Medizinballweitwerfen oder - stoßen (vw / rw)
- Schleuderball, Sandsäcke, Keulen, Hockeystöcke schleudern
- Vierfüßlergang (mit Medizinball als Gewicht)
- „Schubkarre“
- Mattentragestaffel (in der Halle)
- Schiebekampf (z.B. mit langer fester Stange)
-?????

Zu beachten ist, dass

- *das Anforderungsniveau im C-Bereich höher ist als im D-Bereich*
- *bei Einzelübungen Durchschnittswerte pro Mannschaftsspieler/in ermittelt werden*
- *bei Mannschaftstests die gleiche Anzahl von Spieler/innen teilnimmt*