

HA SKILL it ParaHockeyers

Hey Special-hockey-spieler!

Wie cool, dass Du an unserer Challenge von der ABN-AMRO / EIFFEL Hockey Academy mitmachst. Einige Übungen kannst du schon, für andere Übungen musst du etwas trainieren. Wichtig ist, dass du weiter trainierst!

Teile deine gemachten Aufgaben in der Whats-App Gruppe von deinem Team, deiner Familie oder mit Freunden.

In der Tabelle kannst du einfügen, wie oft du eine Übung geschafft hast, was dein Ziel ist oder wie lange du gebraucht hast.

Wenn du die Übung geschafft hast, kannst du am Ende ein Häkchen machen.

Wir sind sehr gespannt auf deine Videos!

Deine Videos kannst du auf facebook oder instagram einstellen. Gib dabei den #skillitHA, #ParaHockeyNL #specialhockey und #wirliebenhockey an.

Viel Spaß und bleib gesund!

2D SKILLS

	V
1. Ball nach vorne, etwas zurückziehen und mit dem Stock nach oben klappen	
2. Machen Sie ein Dreieck (z. B. mit Tischstühlen), 7 Runden mit Kugel auf Ihrem Stock	
3. 50x der Ball mit indischem Dribbeln hin und her (Vorhand - Rückhand)	
4. 10x der Ball links von Ihrem Körper von vorne nach hinten, 10x rechts	
5p. 2 Bälle gleichzeitig gegen die Wand, wie oft kannst du alle 2 weiter spielen?	
6p. Machen Sie 10 Figuren um Ihre Beine. Es ist auch um Pylone erlaubt.	
7. Freies Training, überraschen Sie uns!	

3D SKILLS

	V
8. Halten Sie sich mit einem Hockeyball 45x hoch	
9. Halten Sie mit einem Tennisball 10x hoch	
10. Schaukeln Sie einen Hockeyball auf einer Toilettenrolle, damit der Ball dort bleibt	
11. Der Ball in der Locke des Stocks und hebt	
12p. Gehen oder hüpfen Sie mit dem Ball auf Ihrem Stock 3 Meter hin und zurück	
13. Nehmen Sie eine 3 Meter entfernte Trommel und werfen Sie den Ball in die Trommel	
14. Welchen Trick kannst du am besten machen?	

PERFORMANCE SKILLS

	V
15p. Springen oder Skaten springt für 5 Meter	
16p. Hocken Sie sich mit den Händen auf dem Boden auf den Boden und springen Sie mit ausgestreckten Armen so hoch in die Luft. Tun Sie dies fünfmal	
17. 70 Sekunden springen	
18p. Stellen Sie sich 10 Sekunden lang auf ein Bein	
19p. 20 mal Jumping Jack, Hände hoch und gleichzeitig mit den Beinen springen	

Übetsetzung Niederländisch – Deutsch: Linda van Overmeire-Sandkaulen

