

Einleitung

Brainhockey ist ein im Off-Ice-Training anwendbares kognitives Koordinationstraining. Beim Brainhockey werden in einer ersten Phase verschiedene Schritt- und Sprungfolgen isoliert geübt. Diese Bewegungsaufgaben sind auf Karteikärtchen dargestellt oder können selbst erfunden werden. Jede Schritt- und Sprungfolge wird mit einem unterschiedlichen Buchstaben gekoppelt. So übt man zum Beispiel die Schritt- und Sprungfolgen zu den Buchstaben A, B, C und D. Eine zweite Person zeigt nun in kurzen Zeitintervallen die Karteikärtchen (Buchstaben=visueller Reiz) alternierend vor. Die übende Person muss nun die korrekte Schritt- und Sprungfolge so schnell wie möglich adaptieren. In der zweiten Phase werden diese Schritt- und Sprungfolgen kombiniert mit Stickhandling durchgeführt. Brainhockey ist ein sehr intensives kognitives Koordinationstraining. Deshalb macht es Sinn, dass nach maximal zwei Minuten eine Pause/Wechsel erfolgt.

Schritt- und Sprungfolgen

Die Schritt und Sprungfolgen sollen in lateraler Bewegungsrichtung verlaufen und dementsprechend möglichst sportartspezifisch sein. Dabei ist zu achten, dass die Ausführung qualitativ gut ist und dass die Beinachse bei der Ausführung stabil ist (Knie vertikal über Fusspitze).

Organisationsformen

Zu Zweit

Ein Spieler zeigt die Kärtchen alternierend vor, der andere führt die Bewegungsaufgaben aus.

Wald aus Markierungskegel

Auf einem Platz werden Markierungskegel verteilt. An jedem Markierungskegel wird ein Kärtchen befestigt. Der Spieler muss den Wald durchqueren und eine gewisse Anzahl Bewegungsaufgaben ausführen.

Menschenwald

Die Hälfte der Mannschaft erhält ein bis drei Kärtchen und verteilt sich auf dem Platz. Diese Spieler bleiben stationär am gleichen Ort. Jeder Spieler der anderen Hälfte sucht eine freie Person und führt dort die Bewegungsaufgaben bei ihrer ersten Person aus (Station 1). Der Trainer ruft nun "2". Die übenden Spieler suchen sich nun eine zweite freie Person und führen dort die Bewegungsaufgaben durch (Station 2). Dasselbe kann nun mit einer dritten oder vierten Person gemacht werden (Station 3, 4 usw.). Der Trainer ruft nun abwechselungsweise die Nummern der Stationen auf und die übenden Spieler wechseln von Station zu Station. Nach ca. zwei Minuten wechseln die übenden Spieler mit den Spielern, welche als Station gedient haben ab.

Erschweren - Erleichtern

- Intervalldauer Aktivität zu Pause
- Wechselgeschwindigkeit der Kärtchen/visuellen Reize
- Ausführungsgeschwindigkeit
- Anzahl Bewegungsaufgaben
- Schwierigkeit der Bewegungsaufgabe