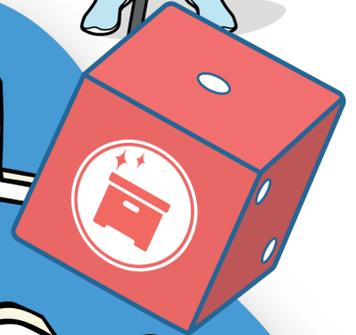
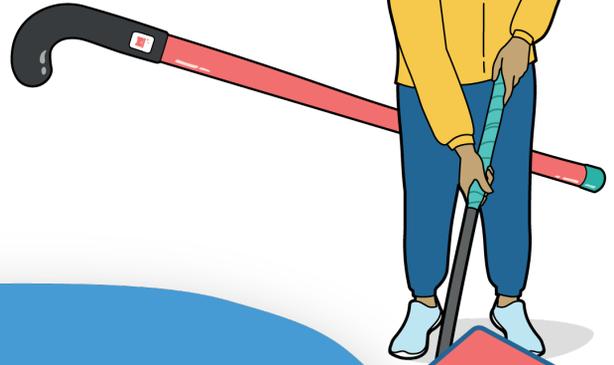


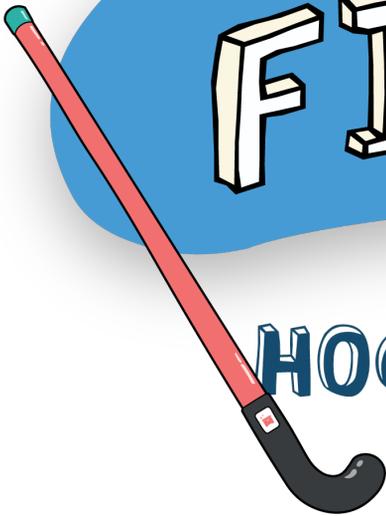


WIMASU



# WÜRFEL FITNESS

HOCKEY-EDITION



# WÜRFELFITNESS IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2022

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/wuerfelfitness-fuer-den-sportunterricht/>  
1. Version

**Autor:innen:** J. Veit, Ch. Walther, D. Werner  
**Illustrationen:** N. Matsuyama  
**Satz und Layout:** N. Matsuyama  
**Herausgeber:** J. Veit, Ch. Walther

#### **Dieses Dokument zitieren:**

Veit, J., Walther, Ch., Werner, D. (2022). Würfel-Fitness-Methode für den Sportunterricht. Vielseitiges Üben mit Würfeln. Hockey-Edition.  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter  
<https://wimasu.de/wuerfelfitness-fuer-den-sportunterricht/>

#### **Haftungsausschluss**

*Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.*

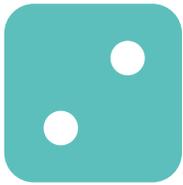
# WÜRFELFITNESS

## HOCKEYFITNESS



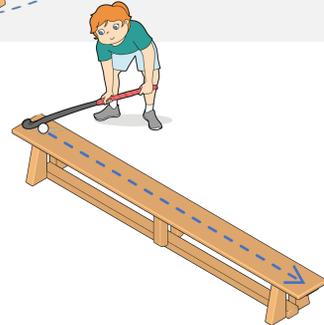
**1x**

um die  
Bänke  
laufen



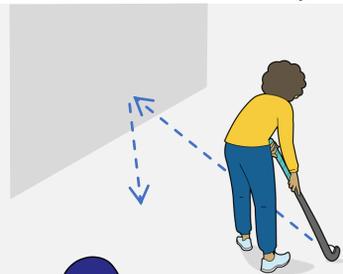
**1x**

den Ball  
über die  
Bank  
führen



**5x**

gegen  
die Wand  
spielen



**5x**

mit dem  
Ball drehen



**5x**

Vorhand  
und  
Rückhand  
dribbeln



**5x**

in das Tor  
schießen

