

## Stationenbeschrieb „Chur Unihockey Race“ vom 16. Januar 2010

<b>Station 1</b> (1 Person)	<b>Sackhüpfen</b>	Sitzender Start von der Langbank (schon im Sack). Strecke bis zur Matte anschliessend hüpfend im Sack absolvieren. Anschliessend in den Transportwagen (Kids) umsteigen, oder die Partner tragen den Sackhüpfer zur Übergabe 2.
<b>Station 2</b>	<b>Team-Transport</b>	„Der Sackhüpfer“ wird von zwei Kollegen (oder die Kids im Wagen) transportiert. Die Kleinsten werden im Ballwagen gefahren - Transportschieber sind Team-Teamkollegen. An dieser Station müssen Kollegen von anderen Stationen mithelfen (Organisation ist gefragt).
<b>Station 3</b> (1 Person)	<b>Bärentritt</b>	Der Bärentritt wird überstiegen. Ein mobiles Tribünenelement stellt den Bärentritt dar. Anschliessend Laufweg bis zur Übergabe - Matte. Trainer können beim Bärentritt Hilfe stehen.
<b>Station 4</b> (1 Person)	<b>Frisbee-Zielwurf</b>	Zielwurf mit Frisbee (2 Versuche, kein Treffer = 10 Strafpunkte für Seilhüpfer) Übergabe an „Tunnelläufer“.
<b>Station 5</b> (1 Person)	<b>Tunnelbahn</b>	Tunnellauf (kriechend wird die Tunnelbahn durchquert). Übergabe an Läufer.
<b>Station 6</b> (1 Person)	<b>Laufweg</b>	Sprint durch den Geräteraum. Übergabe an Zielwerfer.
<b>Station 7</b> (1 Person)	<b>Zielwurf</b>	Auf ein hängendes Reifenziel. (2 Würfe – bei 2 Fehlwürfen Zusatz-Hindernis = Lauschlaufe) Unterschiedliche Distanzen je nach Alterskategorie. Übergabe an Seilspringer.
<b>Station 8</b> (1 Person)	<b>Seilspringen</b>	Grundübungen 10 Sprünge. Strafpunkte werden direkt nach der Runde kompensiert. Alle Fehler und Ungenauigkeiten (Abstehen beim Transport. Strafpunkte, usw.) werden am Schluss der Runde kompensiert. <b>Neue Runde = Neues Glück !</b>

