

Eis-Hockey

Was ist Eis-Hockey?

Beim Eis-Hockey ist das Spielfeld auf einer großen Eisfläche.

Diese Eisfläche ist:

- 60 Meter lang
- und 30 Meter breit.

Auf jeder Seite vom Spielfeld gibt es ein Tor.

In diese Tore müssen die Spieler den Puck schießen.

Der Puck ist eine kleine, flache Scheibe aus Gummi.



So wird Eis-Hockey gespielt

Beim Eishockey spielen 2 Mannschaften gegen-einander.

In jeder Mannschaft sind 6 Spieler.

Mit dem Eis-Hockey-Schläger

schießen sie den Puck über die Eisfläche.

Dabei wollen sie den Puck in das Tor von der anderen Mannschaft schießen.



Bei jedem Eis-Hockey-Spiel gibt es 3 Spiel-Zeiten.

Jede Spiel-Zeit dauert 20 Minuten.

Menschen mit Behinderung

können beim Eis-Hockey auch auf Sitz-Schlitten sitzen.

Dann heißt der Sport: Para Eis-Hockey.

Die Spieler bekommen 2 kurze Eis-Hockey-Schläger.

Damit können sie sich auf der Eisfläche abstoßen.

Die Eis-Hockey Schläger beim Para Eis-Hockey

haben Metall-Zacken an einer Seite.

So kommen die Spieler auf der Eisfläche gut vorwärts.

Mit den Eis-Hockey-Schlägern schießen die Spieler

auch den Puck über das Eis.



Beim Para Eis-Hockey gibt es 3 Spiel-Zeiten.

Jede Spiel-Zeit dauert 15 Minuten.

So können alle beim Eis-Hockey mit-machen

Beim Para Eis-Hockey können verschiedene Menschen mit-machen.

Zum Beispiel Menschen:

- Die nicht laufen können
- oder die nicht viel Kraft in ihren Beinen haben.

Aber auch Menschen mit anderen Behinderungen können mit-spielen.



Die Menschen müssen beim Para-Eis-Hockey viel Kraft im **Ober-Körper** haben.

Sie müssen den Ober-Körper gut bewegen können.

Und sie müssen die Arme gut bewegen können.

Die 2 Eis-Hockey-Schläger helfen ihnen dabei:

Dass sie sich auf der Eis-Fläche gut abstützen können.

So können sie beim Eis-Hockey-Spiel nicht aus ihrem Sitz-Schlitten fallen.

Zum **Ober-Körper** gehören zum Beispiel:

- Der Kopf,
- die Brust
- und die Arme.



Das braucht ihr für Eis-Hockey:

- Schlittschuhe und Eis-Hockey-Schläger,
- Eine Schutz-Ausrüstung mit:
 - 1 Helm mit einem Gesichts-Gitter,
 - 1 Brust-Panzer,
 - 1 Hals-Krause,
 - Ellenbogen-Schoner
 - und Handschuhe.



Diese Sachen könnt ihr vielleicht beim Eis-Hockey-Verein aus-leihen. So könnt ihr den Sport erst einmal aus-probieren.

- Der Sitz-Schlitten ist beim Para Eis-Hockey ein wichtiges Hilfsmittel. Die Sportler müssen ihn gut einstellen können. Das bedeutet:
Der Sitz kann nach vorne oder nach hinten geschoben werden. Damit verschiedene Sportler damit spielen können.
- Die Spieler im Spielfeld haben 2 kurze Schläger.
- Der Spieler im Tor hat 1 breiteren Schläger. Und er hat einen Fang-Handschuh:
Damit er den Puck fangen kann.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

