



## **Unterwasserhockey - Schnupperworkshop**

### **Veranstalter:**

Moorteufel Sport-Taucher VSK Osterholz-Scharmbeck

Joachim Brödys TL2

### **Datum und Ort:**

08.12.2019, Hallenbad an der Waldschule,  
Waldweg 2, 28790 Schwanewede

### **Seminarleitung:**

Fabian Friese - Co-Trainer UWH Hannover, Apnoe-TL 2, TL 2

### **Inhalt:**

Vorstellung der Sportart Unterwasserhockey  
Ausrüstungskunde  
Übersicht über Spielregeln  
Übungen zum Umgang mit dem Puck  
Probespiele  
Grundlegende Taktiken  
Einüben von Spielsituationen  
Kleines Turnier

### **Voraussetzungen:**

Erfahrung im Schwimmen mit ABC-Ausrüstung,  
keine Vorkenntnisse im Unterwasserteamsport erwartet

## **Mitzubringen:**

Badesachen, Maske, Schnorchel, Flossen (Möglichst Fußteiflossen), Kleidung für Pausen in der Halle, Kleiner Mittagssnack (Es empfehlen sich Protein- oder Schokoriegel, aber auch einfache Nudelsalate, Brote oder ähnliches)

## **Zeitplan:**

11:30 – 13:00 Theorie, Ausrüstungsausgabe

13:00 – 17:00 Wasserzeit

Anschließend: Gemeinsames Abendessen und Ausblick

## **Teilnehmendenzahl:**

Mindestens 10, Maximal 18

## **Kosten:**

20 € (ohne das gemeinsame Abendessen)

## **Anmeldung:**

Bis zum 22.11.2019 bei [jugend@ohz-tauchen.de](mailto:jugend@ohz-tauchen.de)

Ihr bekommt dann die Bankverbindung zur Überweisung der Kursgebühr

Bitte auch folgendes angeben:

- Händigkeit (Rechts- oder Linkshänder)
- Teilnahme an dem gemeinsamen Abendessen
- Ob Fotos mit euch in einem Bericht erscheinen dürfen.