

# Põnev saalihoki

Taiga Laur

Kääriku, LIISU 2022

- saalihoki lühitutvustus
- saalihoki laul
  
- tähelepanu- ja jooksumängud (kivikuju muusikaga, paarides haaramismäng, pallide viimine erinevat värvi koonuste peale)
  
- lihtsamad tehnilised võtted – keha asend, kaika hoidmine, põhiasend, põhiliikumised
  
- osavusharjutused - harjutused kaika ja pallida (palliga sõbraks, palli vedamine, söötmine)
  
- reeglid
  
- vigastuste vältimine
  
- mängu erivariandid (väiksem väljak, mäng vahetustega, mäng väravavahtideta - kooli variant)
  
- lõbusad kombineeritud teatevõistlused
  
- mängukaigaste valik, pallid, väravad, poordid