

Die Spieler sammeln sich in der Mitte im Startfeld. Jede/r Spieler/in macht sich auf den Weg zu einem Pfosten, welche mit den Nummern 1 bis 5 versehen sind. (Bei drei Spielern muss mit den Nummern 1-3 gestartet werden, bei 4 mit den Nummern 1-4).

Der Parcours ist sternförmig aufgebaut, als Startfeld dient ein Reifen. Jeder Spieler hat einen Hockeyball, welcher sich im Reifen befindet, die Schläger dürfen bereits in die Hand genommen werden. Nach dem Startpfeiff muss Spieler/in 1 zuerst das Hindernis 1 überwinden, Spieler/in 2 Hindernis 2 und so weiter. Wenn die Spieler/innen ihr Hindernis erfolgreich absolviert haben, müssen sie zuerst retour zum Startreifen. Der Ball muss in den Startreifen – anschliessend dürfen sie das nächste Hindernis angehen. Die Spieler am nächsten Hindernis dürfen überholt werden.

Hindernis 1: Slalom mit fünf Malstäben

Hindernis 2: Kleine Matte, welche mit dem Ball überquert werden muss

Hindernis 3: Zwei Hindernisse (Malstäbe), welche umkreist werden müssen

Hindernis 4: Via gekippter Langbank muss ein Malstab umspielt werden.  
Nach drei erfolglosen Schüssen auf die Bank darf das Hindernis übersprungen werden.

Hindernis 5: Schuss auf Kasten -> die Höhe des getroffenen Kastenteils gibt die Punktzahl für die absolvierte Runde. Z.B. Bodenteil = 1 Punkt, 2. Kastenteil = 2 Punkte, usw., max. 5 Punkte. Die Spieler/innen haben einen Schuss. Nach dem Absolvieren von Hindernis 5 geht es via Startreifen zu Hindernis 1.

**Messfaktor:** erzielte Punkte am Kasten (Hindernis 5) nach 3 Minuten  
Wird der Kasten verfehlt, gibt es 0 Punkte.

**Spielzeit:** 4 Minuten

