



Merkblatt: Unihockey-Ausrüstung

Liebe Junior/-innen
Geschätzte Eltern

Für die Entwicklung der Junior/-innen ist wichtig, dass sie dem Alter entsprechend mit «korrekter» Ausrüstung am Trainingsbetrieb und an den Meisterschaftsspielen teilnehmen können. Gerne informieren wir Sie im Zuge dessen über einige wichtige Punkte:

Unihockey-Stöcke

Die Unihockey-Stöcke sind das «Werkzeug» der Spieler/innen. Zu lange oder zu harte Stöcke wirken sich negativ auf die Körperhaltung und das Spiel der Junior/-innen aus. Folgende Punkte gilt es zu beachten:

- **Länge:** Optimale Länge vom Boden bis minimal zum Bauchnabel und maximal bis zum Brustbein. Stöcke immer am oberen Ende, d.h. beim Griffband kürzen; Griffband vorher entfernen.
- **Härte (Flex):** Stöcke für Junior/innen (Kinder) haben einen Flex von 30-36. Unihockey-Stöcke haben unterschiedliche Härten, genannt Flex. Dieser Flex (von ca. 23-36) ist auf jedem Stock angeschrieben. Je tiefer die Flex-Zahl, desto härter der Stock.

Schutzbrillen

Unihockey ist ein sehr schnelles Spiel. Treffer im Gesicht durch hohe Stöcke, Körperkontakt oder Bälle können vorkommen und sind auch für erfahrene Spieler teilweise nicht vorherzusehen. Besonderen Schutz benötigen die Augen. Junior/-innen (Kinder) sind aus folgenden Gründen besonders gefährdet für Augenverletzungen:

- **Körpergrösse:** Die Augen sind aufgrund der Körpergrösse in unmittelbarer «Gefahrenzone».
- **Koordination:** Die technischen und koordinativen Fähigkeiten sind bei Kindern oft noch ungenügend, so dass sie den Stock (unabsichtlich) zu hoch ausschwingen.
- **Erfahrung:** Fehlende Erfahrung lässt Kinder die Gefahren teilweise weniger gut einschätzen.

Um das Verletzungsrisiko bei Augenverletzungen zu minimieren, ist das Tragen von Schutzbrillen im Trainings- und Meisterschaftsbetrieb für alle Junior/-innen bis und mit C-Junior/-innen bei den Iron Marmots Davos-Klosters obligatorisch.

Schutzbrillen sind in jedem Unihockey-Fachhandel für Kosten zwischen CHF 40 bis CHF 60 erhältlich.

Schuhe

Fuss- und Kniegelenke werden im Unihockey durch die schnellen Richtungswechsel sowie die permanenten Stop- und Go-Bewegungen stark belastet. Folgende Punkte gilt es zu beachten:

- **Schuhmodell:** Hallenschuhe für Indoor Sport verwenden (keine schwarzen bzw. färbenden Sohlen).
- **Schuhgrösse:** Fester Halt in den Schuhen (nicht zu gross, nicht zu klein) muss gewährleistet sein.
- **Socken:** Socken sind auf dem rutschigen Hallenboden ungeeignet und nicht zulässig!