

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vom Unihoc zum Landhockey  
**Autor:** Egloff, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994029>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vom Unihoc zum Landhockey

Robert Egloff, Fachleiter J+S, Landhockey

**Unihoc ist ein Spiel, das vor allem in Schulen sehr schnell Fuss gefasst hat. Es scheint, ähnlich wie Fussball oder Handball, ein Grundbedürfnis des Menschen zu befriedigen: mit anfangs möglichst wenigen Regeln ein Spiel betreiben zu können. Man spielt allerdings einen Ball nicht mit einem Körperteil, sondern mit einem Plastikstock als Hilfsmittel. Von dieser Seite betrachtet ist es mit Schlagspielen verwandt, wie Tennis, Racquetball, Federball, Squash.**

**Unihoc eignet sich vorzüglich als Einstiegsspiel für verschiedene, verwandte Mannschaftssportarten, wie Eishockey und Rollhockey, die jedoch mit einem weiteren Hilfsmittel (Schlitt- respektive Rollschuhen) einen Schritt weitergehen. Eine gewisse Verwandtschaft besteht sicher auch zum Polo oder gar Golf. Die direkteste Linie jedoch lässt sich vom *Spiel* Unihoc zum *Wettkampfsport* Landhockey ziehen.**

## Unihoc

### Idee

Ein leichter Ball (oder Puck, aber nur auf ebener Unterlage in einer Halle) wird mit Hilfe eines Plastikschlägers gespielt. Es können Mannschaften gegeneinander auf Tore spielen.

### Material

Es gibt verschiedene Hersteller von Unihocspielen. Die Qualität und Lebensdauer der Schläger entspricht ungefähr den Preisen. Es lohnt sich also, eine etwas teurere Ausrüstung zu kaufen. Die Schläger erhält

Adresse des Autors:  
Robert Egloff, Schwimmbadstrasse 8  
5430 Wettingen

man meistens in 2 Farben, damit man die Mannschaften unterscheiden kann, dazu verschiedene Bälle und Pucks. 5 Schläger pro Farbe dürften für den Anfang genügen. Herstellerfirmen gibt es viele. Als Tore eignen sich: Stangen, Harasse, Taschentücher usw. Man kann überall spielen!

### Regeln

Unihoc hat eigentlich *keine Regeln!* Das ist der Hauptgrund für seine Beliebtheit. Man darf den Ball mit dem Stock oder mit dem Körper spielen oder anhalten. Man darf, wenigstens in der Anfangsphase, alles tun, was den Ball in die Nähe des gegnerischen Tores bringt.

### Verfeinerungsvorschläge mit ansteigender Schwierigkeit

#### 1. Phase

- Ein Tor darf nur mit dem Schläger, nicht mit den Füßen erzielt werden.
- Der Ball muss von mindestens 3 Spielern der eigenen Mannschaft berührt worden sein, bevor ein Tor erzielt werden kann (Mannschaftsspiel).

- Der Torhüter darf nie näher als 1 Meter vor dem eigenen Tor stehen (er darf aber immer den ganzen Körper benutzen).
- Der Ball darf nur noch mit dem Schläger gespielt und gestoppt werden.

#### 2. Phase

- Der Schläger muss so gehalten werden, dass die linke Hand oben und die rechte in der Mitte des Schlägers zugreift (ist eine Gewöhnungssache).
- Der Ball darf mit dem Körper nicht mehr abgedeckt werden (Dribbling notwendig).
- Attacken mit dem Schläger auf den Gegner oder dessen Stock sind verboten.



#### 3. Phase

- Es darf nur noch die linke Seite des Schlägers verwendet werden (Stock drehen beim Dribbling).
- Ein Tor kann nur noch innerhalb einer gewissen Entfernung zum Tor erzielt werden.
- Um ein Tor zu erzielen, muss der Ball ins Tor geführt werden, usw.

### Technische Elemente

- Treffen eines kleinen Balles mit einem Schläger
- Anhalten des Balles mit dem Schläger am Boden und in der Luft
- Schieball und Schlag
- Stockhaltung
- Dribbling «Forehand-Backhand» mit Drehen des Schlägers





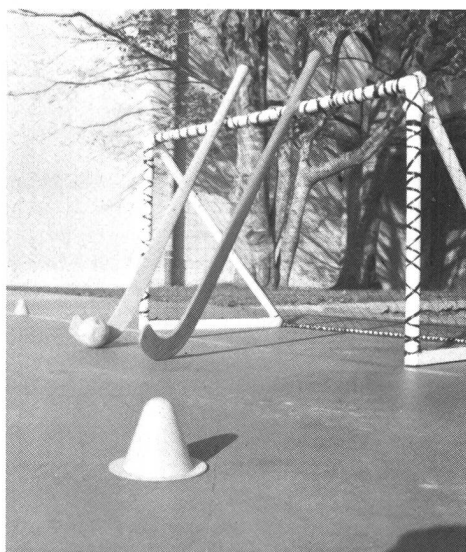
## Minihockey

### Idee

Minihockey ist eine vom DHB (Deutscher Hockey-Bund) etwas in Richtung Hallenhockey verfeinerte Spielart des Unihockeys.

### Material

Die Stöcke sind aus Plastik gegossen und deshalb schwerer und widerstandsfähiger. Wichtigster Unterschied zum Unihoc: die Schläger haben eine flache und eine etwas abgerundete Seite. Auch wichtig: sie tun etwas mehr weh, wenn man einen Schlag ans Schienbein erhält. Gespielt wird mit einem leichten Plastikball. Es ist auch sehr



gut möglich, mit Tennisbällen zu spielen. Ferner werden 2 kleine Plastiktore mitgeliefert. Auch einige Spielfeldmarkierungen sind beim Spiel dabei. Über die Lieferadresse kann der Autor Auskunft geben.

### Regeln

Ein Regelbüchlein ist dem Spiel beigelegt. Es enthält auch viele Übungen zum Spiel. Je weniger Regeln man beim Spielen beachtet, desto mehr Spass macht es. Achtung: Man kann sich mit diesen Schlägern verletzen, also ist alles verboten, was die Gesundheit des Gegners gefährdet. Auch Minihockey kann man überall spielen. Vorteilhaft sind Turnhallen, Pausenplätze, Kleinfeldhandballplätze, Wiesen usw. Auf Handballfeldern kann man auch auf die Handballtore spielen.

### Verfeinerungsvorschläge

- Jeder Körperkontakt des Balles ist verboten.
- Der Ball darf nur mit der flachen Seite des Schlägers gespielt werden.
- Beim Spiel auf die kleinen Tore wird ohne Torhüter gespielt.

### Technische Elemente

- Schlagen des Balles
- Schieball
- Schlenzen und Heben des Balles, um den Gegner hoch zu überspielen
- Schlagen des Balles in der Bewegung
- Ballannahme (nur mit dem Stock) in der Bewegung

## Hallenhockey

### Idee

Hallenhockey ist eine erst vor etwa 15 bis 20 Jahren entstandene zweite Form des Landhockeyspiels, das vor allem in unseren Breitengraden während mehrerer Monate das Feldhockeyspiel verdrängt. Es ist am Anfang wesentlich leichter zu erlernen als das Feldhockey, da die erschwerende Wirkung der unebenen Unterlage wegfällt.

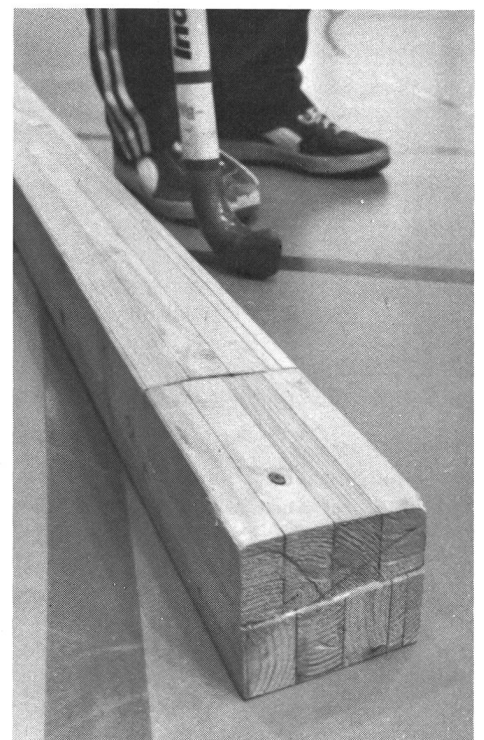
Es ist immer zu empfehlen, mit Kindern, die mit dem Landhockeyspiel beginnen, in der Halle anzufangen; die spontanen Erfolgserlebnisse sind viel grösser.

Es besteht für jede Hallenhockeymannschaft auch sofort die Möglichkeit, an den offiziellen Meisterschaften des Schweizerischen Landhockey-Verbandes (SLHV) teilzunehmen (Daten und Orte beim Autor). Wie wär's mit *Schulmeisterschaften*?

### Material

Hallenhockey lässt sich durchaus mit den Minihockeystöcken spielen. Es gibt aber auch Hallenhockeystöcke aus Holz. Sie kosten zwischen Fr. 20.— und Fr. 50.—. Gespielt wird mit einem etwas schwereren, farbigen Plastikball. Dieser Ball kann bei einer Körperberührung weh tun. Deshalb schützen die Spieler mit Vorteil ihre Schienbeine, und der Torwart braucht eine Ausrüstung, die aus Schienen, Handschuhen, Tiefschutz, Maske und eventuell Brustschutz besteht.

Als Spielfeld dient das Hallenhandballfeld mit den Toren. Sie brauchen dazu etwas engmaschige Netze. Wichtigste Neuerung sind die Banden. Sie begrenzen das Spielfeld an den beiden Längsseiten, sind zirka 10 Zentimeter hoch und leicht nach vorne geneigt. Sie müssen schwer genug sein, damit sie nicht wegrutschen, wenn der Ball dagegen gespielt wird. Als Spielunterlage eignet sich besonders ein Parkettboden. Da solche Böden aber Seltenheitswert haben (und sonst meistens nicht für Sportanlässe zur Verfügung stehen), sind auch Linoleum-, Nadelfilz- und sogar Asphaltböden durchaus brauchbar. Gummibeläge hemmen den Spielfluss und machen das Spiel technisch sehr anspruchsvoll.







## Regeln

Für Hallenhockey gibt es offizielle Regeln der FIH (Fédération Internationale de Hockey). Einige der wichtigsten Regeln sind:

- Es spielen 2 Mannschaften von je 6 Spielern gegeneinander (1 Torhüter und 5 Feldspieler).
- Alle Spieler dürfen bei Spielunterbrüchen ein- und ausgewechselt werden.
- Es ist verboten, den Ball zu schlagen (nur schieben, schlenzen und heben sind erlaubt).
- Hohe Bälle sind nur beim Torschuss erlaubt.
- Ein Tor kann nur innerhalb des Schusskreises (gestrichelte Linie des Handballfeldes) erzielt werden.

## Einführungsphasen

- Spielen Sie zunächst ohne Torwart auf einem etwas zu kleinen Feld (zum Beispiel normale Turnhalle)
- Spielerzahl langsam steigern (anfangs 3 gegen 3)
- Sich an das Spiel mit der Bande gewöhnen (muss lange geübt werden, ist schwierigstes neues Element)
- Vor allem Mannschaftsspiel pflegen; einfache Spielzüge einüben
- Den Torhüter mit Tennisbällen an seine Aufgabe gewöhnen (sie tun nicht weh)
- Spezialitäten wie Strafecken erst üben, wenn die andern Fertigkeiten beherrscht werden

## Technische Elemente

- Spiel mit der Bande
- Schieben des Balles, ohne dass der Ball den Kontakt mit dem Boden verliert
- Stoppen des Balles, ohne dass der Ball springt
- Gezogener Schlenzball (möglichst lange Stock-Ball-Berührung)
- Handstopp bei der Strafecke

## Kleinfeldhockey

### Idee

Ich muss vorausschicken: *diese Idee ist neu und wird hier zum erstenmal präsentiert. Kleinfeldhockey gibt es nicht, oder besser, noch nicht!*

Was liegt näher, als den Hallenhockeysport auf den vielen Kleinfeldhandballplätzen der Schulen zu spielen. Man ist an der frischen Luft. Gute Hockeyplätze sind selten, in der Schweiz eine echte Mangelware. Ein guter Hockeyplatz ist topfeben, der Rasen ist sehr dicht und kurzgeschnitten. Kunstrasenplätze eignen sich ausgezeichnet für Feldhockey. Kleinfeldhandballplätze sind in jeder Beschaffenheit vorhanden: Asphalt, Tartan, Gras usw. Überall lässt sich Kleinfeldhockey bestens spielen. Ich glaube, es wäre einfach, regionale Klein-

feldhockey-Schulmeisterschaften durchzuführen mit einer anschliessenden Schweizermeisterschaft in Turnierform. Noch eine kleine, aber wichtige Nebenbemerkung: Kleinfeldhockey ist *keine Alternative* zum richtigen Feldhockeyspiel! Es ist eine Mischung zwischen Feld- und Hallenhockey, gedacht als Übergang vom etwas einfacheren Spiel in der Halle zum schwierigeren, anspruchsvollen Spiel auf dem Feld. Mit dieser, hier geschilderten Vorbildung wäre ein Spieler reif, Feldhockey gut zu spielen.

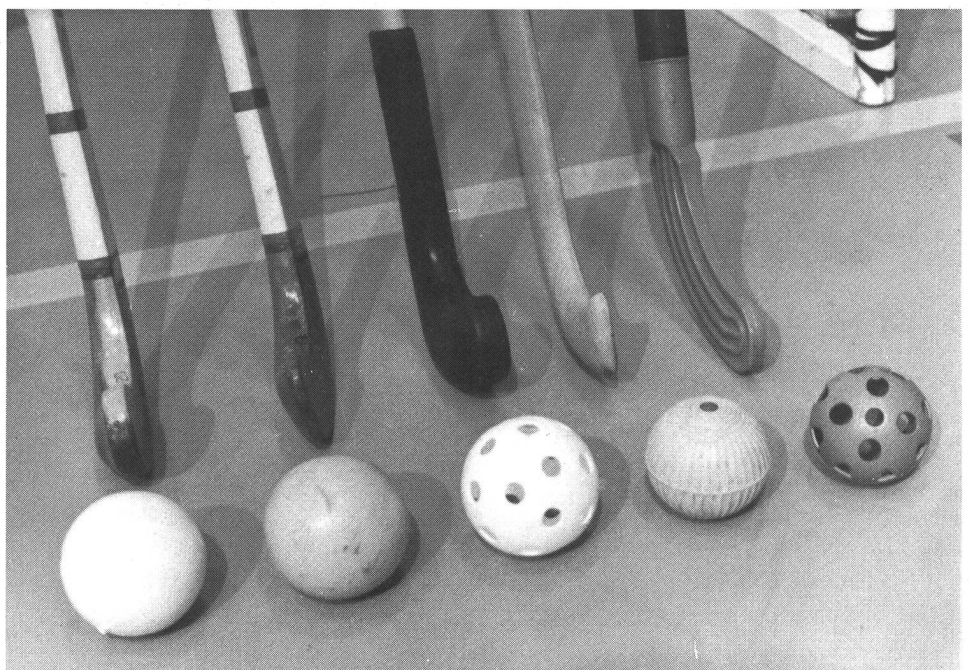
### Material

Kleinfeldhockey wird vorzugsweise mit normalen Feldhockeystöcken aus Holz gespielt. Aber auch die Minihockeystöcke, die Hallenhockeystöcke oder spezielle Plastikstöcke sind geeignet. (Bezugsquelle beim Autor). Da jeder Kontakt mit den Stöcken verboten ist, braucht auch keine Einheitlichkeit zu bestehen. Gespielt wird mit einem Hallen- oder Feldhockeyball. Als einzige Ergänzung zum Spielfeld mit den beiden Handballtoren braucht man die seitlich abgekippten Langbänke als Banden auf den Längsseiten (sonst ist der Ball dauernd im Aus). Eine solche Bank liegt auch hinter dem Tor.

### Regeln

Es gelten sämtliche Hallenhockeyregeln mit folgenden Ausnahmen:

- Der Ball darf geschlagen werden
- Der Ball darf hochgespielt werden
- Strafecken dürfen höchstens auf Bankhöhe aufs Tor geschlagen werden
- Handstopp bei Strafecken sind verboten
- Die Spieler können bei der Strafecke auf beiden Seiten herauslaufen
- Der Schiedsrichter muss jedes gefährliche Spiel sofort unterbinden



### Einführungsphasen

- Gewöhnung an die Bodenbeschaffenheit
- Spiele 3 gegen 3; ohne Torwart beginnen
- eventuell am Anfang mit Offside spielen
- alle Spielformen die das Mannschaftsspiel fördern

### Technische Elemente

- Temperierter Schlag, damit der Ball nicht immer ins «Behind» geht
- Genaues Anspiel des eigenen Spielers
- Freilaufen!!
- Strafecken üben

### Feldhockey

Darüber wird in einer späteren Ausgabe berichtet. Mit den vier hier beschriebenen Spielformen sind die Voraussetzungen für Feldhockey gegeben. Eine Teilnahme an den Meisterschaften des SLHV ist jederzeit möglich. Klubgründungen sind erwünscht und werden unterstützt. Am Anfang kann ja behelfsmässig auch einmal auf einem Trockenplatz gespielt werden, bis man einen Rasenplatz hat. ■

