

# Merkblatt Juniorenstöcke

## Zu lange und zu harte Stöcke sind für Kinder nicht geeignet!

Stand Januar 2010

### **Stockhärte – je tiefer der Flex, desto härter der Stock**

Unihockey-Stöcke haben eine unterschiedliche Härte, *Flex* genannt. Diese Flex (von ca. 23 – 36) ist auf jedem Stock angeschrieben.

Die Flex wird von den Herstellern wie folgt bestimmt: Der Stockschaft wird an beiden Enden aufgelegt – und in der Mitte ein Gewicht angehängt. Die Durchbiegung in cm wird als Flex gemessen. Je tiefer die Flex-Zahl eines Stockes ist, desto härter ist der Stock.

**Kinderstöcke haben eine Flex-Zahl von 30 – 36.**

Stöcke mit Flex 29 und tiefer sind für Kinder viel zu hart. Sie können die Stöcke bei einem Schuss nicht richtig durchbiegen und die Energie des Schusses wird auf die Arme der Kinder übertragen.

### **Stocklänge – zu lange Stöcke führen zu Haltefehlern**

Ebenfalls ist zu beachten, dass zu lange Stöcke das Spiel der Kinder negativ beeinträchtigt. Es hindert die Kinder einerseits beim technischen Spiel mit dem Ball und führt zu Haltefehler im gesamten Bewegungsapparat. Dies wird sich negativ auf die künftige Entwicklung der Unihockey-Fähigkeiten des Kindes auswirken.

**Kinderstöcke sollten eine Länge zwischen Bauchnabel und Brustbein aufweisen.**

Zu lange Stöcke sind unbedingt zu kürzen. Beachten Sie, dass der Stock immer am oberen Ende, also beim Griffband, zu kürzen ist. Wird der Stock unten gekürzt, so wird er noch härter, was sich wie oben beschrieben negativ auf die spielerische Entwicklung des Kindes auswirken wird.

### **Keine teuren Profistöcke**

Teure Profistöcke sind für Kinder nicht geeignet. Kinder benötigen Stöcke, die ihrem Alter und ihrer Grösse entsprechen.

Der UHC Neckertal arbeitet seit Jahren erfolgreich mit unserem Ausrüster Danese Sport an der Bahnhofstrasse 8 in St. Gallen zusammen. Der Fachhändler von Unihockeyartikeln (und weiteren Sportarten) kann Sie kompetent beim Kauf von Juniorenstöcken beraten.

**Weisen Sie sich zudem mit dem Clubausweis des UHC Neckertal aus, so erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren Einkauf!**

### **Ein Wort zu den Schuhen**

Die Fuss- und Kniegelenke werden im Unihockey stark beansprucht. Darum sind gute Turnschuhe von grosser Bedeutung.

- Unihockey spielt man in einem Hallenschuh
- Keine schwarzen bzw. färbenden Sohlen kaufen
- Ein Schuh im Unihockey muss exakt sitzen – er darf nicht zu gross, aber auch nicht zu klein sein
- Klettverschlüsse sind ungeeignet
- Fragen Sie nach preislich attraktiveren Juniorenmodellen

**Ein exakt sitzender Schuh ist in der Hallensportart Unihockey von grosser Bedeutung.**