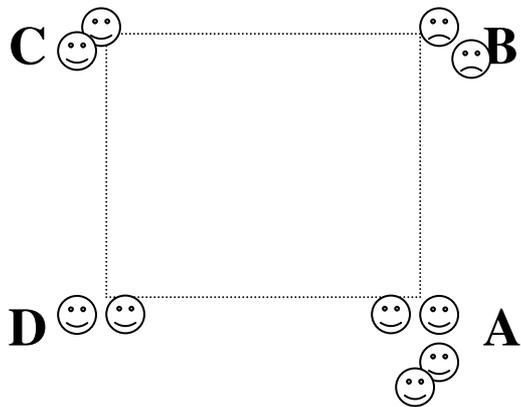


Anhängerläufe

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

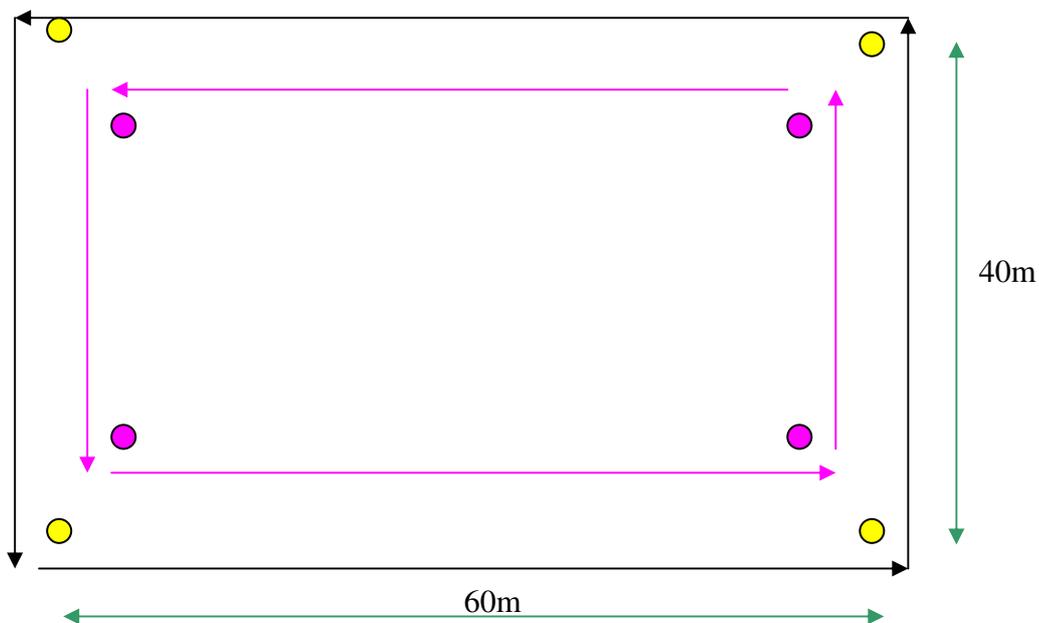
Das Original



An den Ecken eines Quadrates (30 x 30m) steht jeweils eine Gruppe (an Position A müssen 2 Gruppen stehen)

Alle Gruppen setzen sich gegen den Uhrzeigersinn in Bewegung und nehmen ein Tempo auf, bei dem alle Gruppen gleichzeitig an den Eckpunkten ankommen. Nach 3 Runden haben alle das gleiche Lauftempo. Auf Kommando sprintet Gruppe A zu Gruppe B auf und „schlägt diese ab“. Jetzt läuft Gruppe B zu C, C zu D und D zu A.

Variante 1



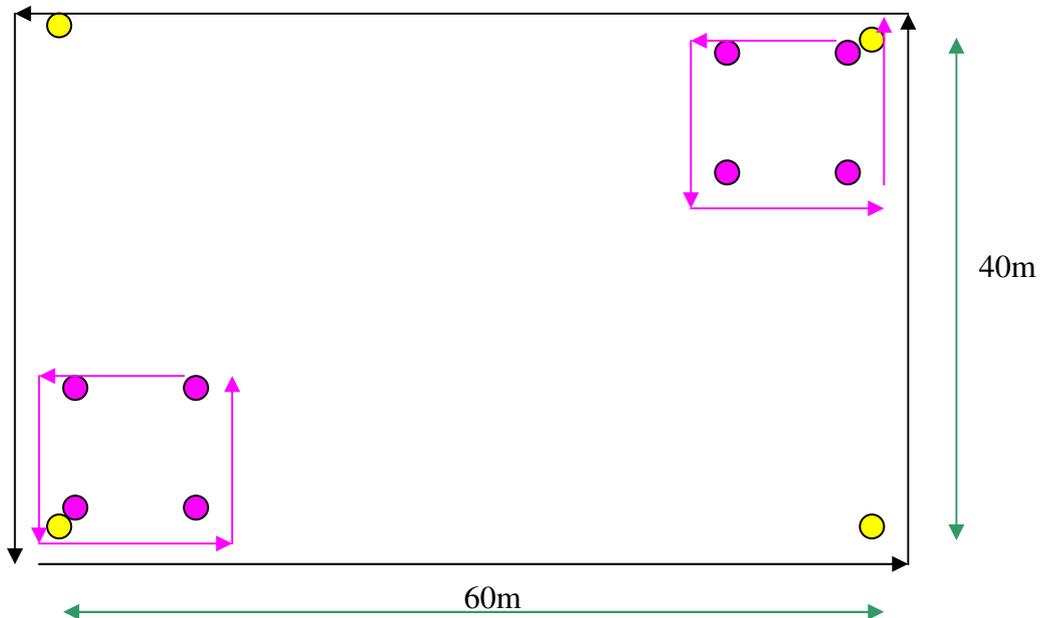
Einer läuft 3 Runden um das gelbe Quadrat, während der andere um das rote Quadrat läuft (an den Eckpunkten kommen beide gemeinsam an). Nach 3 Runden erfolgt der fliegende Wechsel.

Anhängerläufe

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Variante 2

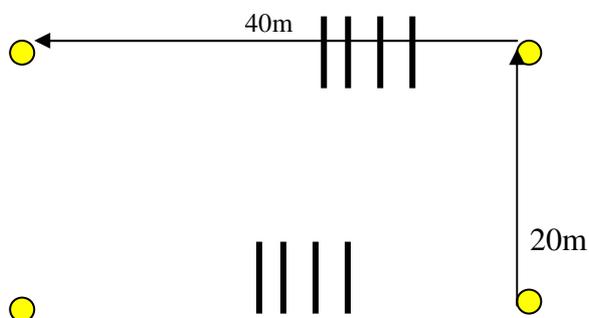


Einer läuft 3 Runden um das gelbe Quadrat, während der andere zusätzlich um die roten Quadrate läuft (an den Eckpunkten mit dem jeweiligen „roten“ Viereck, kommen beide gemeinsam an).

Nach 3 Runden erfolgt der fliegende Wechsel.

Anschließend muss von einem diverse Aufgaben im roten Viereck erfüllt werden (Liegestütze, Situps etc.), während der Partner das konstante Tempo weiter läuft.

Variante 3



Während einer das konstante Tempo läuft, muss der Partner im Slalom laufen, über Hürden springen, unter Hürden durchkriechen etc.

Anhängerläufe

Hockey Camp 2006

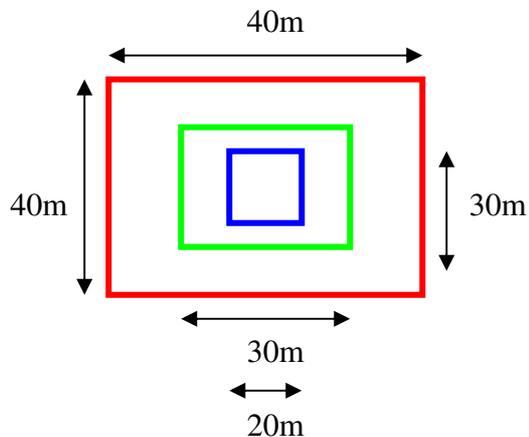
Nach der WM = vor der WM

Variante 4

Ausdauerviereck

3 Runden

lange Gerade (100m) schneller als Dauerlauf
kurze Gerade (50m) traben



1 Runde = 160m 120m, , bzw. 80m

1. Durchgang

Gruppe läuft 3 Runden um rotes Viereck im Dauerlauftempo
1 Runde gehen um das blaue 4 Eck

2. Durchgang

Gruppe läuft 2 Runden um grünes Viereck im 50%-Tempo
1 Runde gehen um das blaue 4 Eck

2. Durchgang

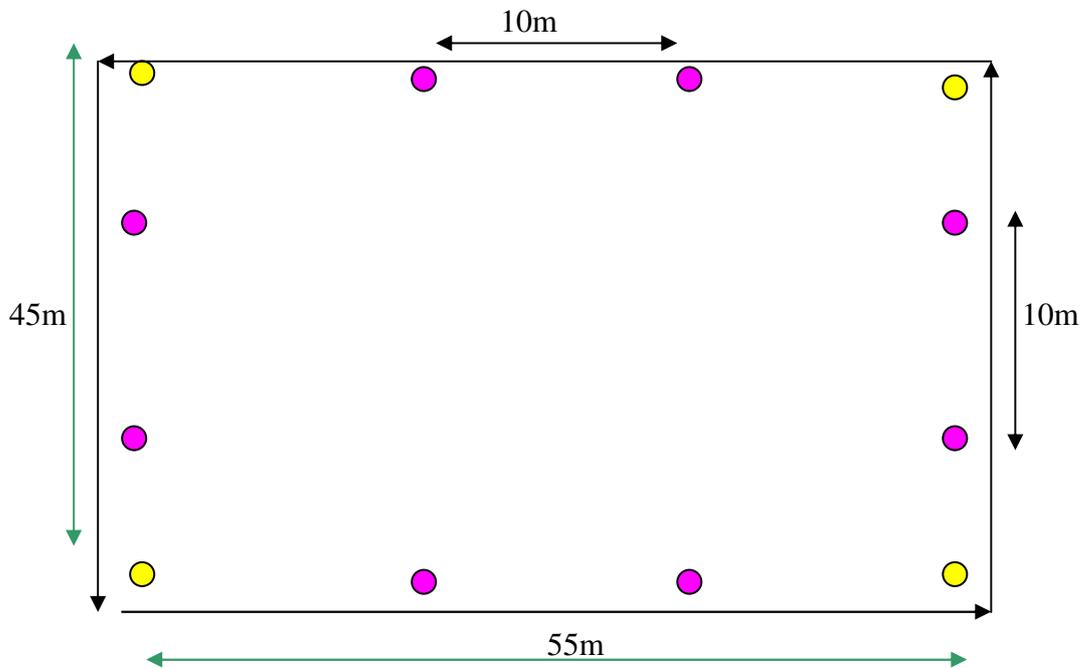
Gruppe läuft 1 Runden um blaues Viereck im Sprint
1 Runde gehen um das blaue 4 Eck

Anhängerläufe

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

Variante 5



3 Serien

Einer läuft **2 Runden** um das gelbe Quadrat, während der andere sich auf den Geraden am ersten roten Hütchen „fallen lässt, bis der Partner das 2. rote Hütchen erreicht hat. Bis zur „Eckfahne“ muss wieder aufgeschlossen worden sein.

danach Aufgabenwechsel

anschließend 2 Minuten dehnen

Serienpause von 5 Minuten (Dehnübungen)