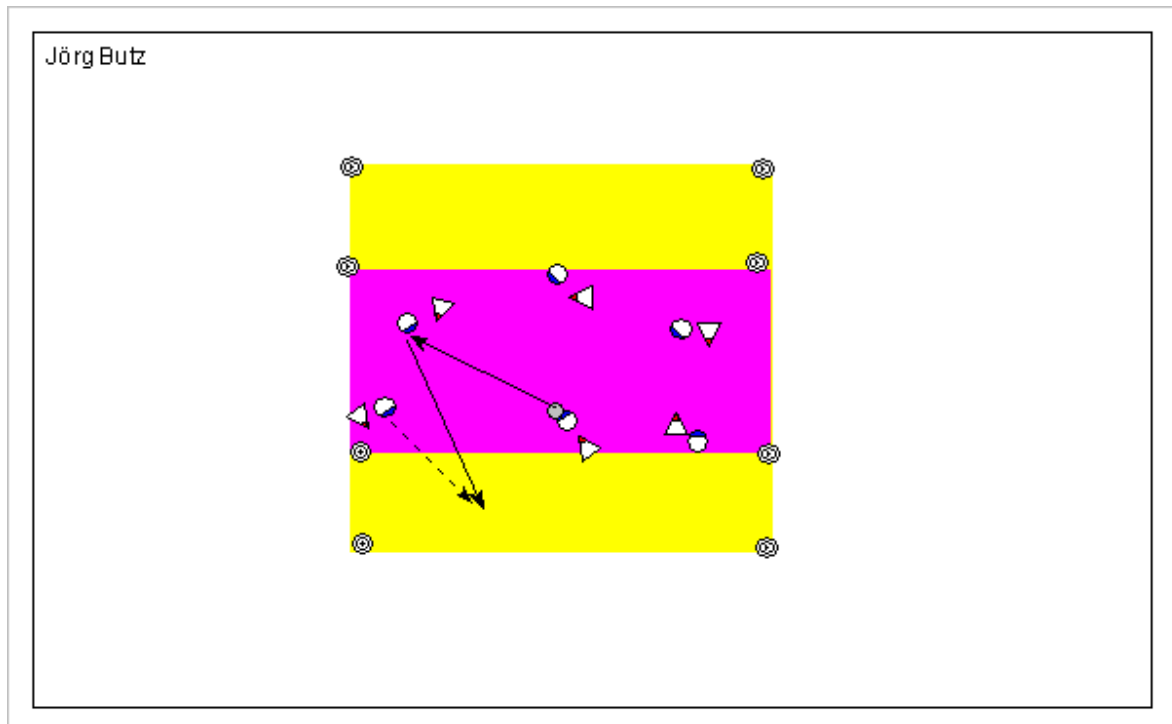


Athletik - Training Warming Up



Organisation des Spiels

Abgegrenztes Feld von 20 * 30 Metern
2 gleichgroße Mannschaften

Einlaufen

Die Spieler laufen sich von Seitenlinie zu Seitenlinie ein
Dauer: 5 Minuten

Hockey - Rugby mit "Touchdowns"

Die Mannschaften spielen Hockey von Grundlinie zu Grundlinie.
Der Ball darf nur mit der Vorhandseite gespielt werden - mit dem Ball am Schläger sind höchstens 5 Schritte erlaubt.
Ein "Touchdown" hinter der Grundlinie des Gegners zählt als "Tor".

Dauer: 5 Minuten

Stretching

Einige Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen unter Anleitung des Co - Trainers

Dauer: 5 Minuten