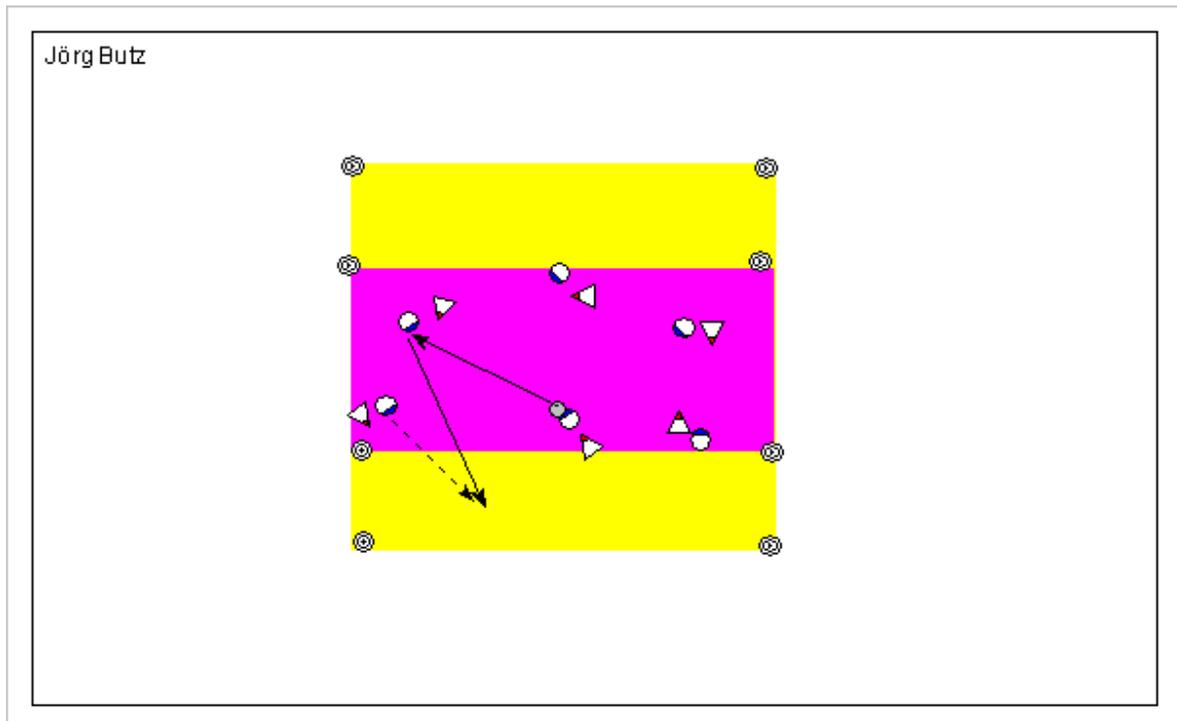


## Athletik - Training Warming Up



### 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