

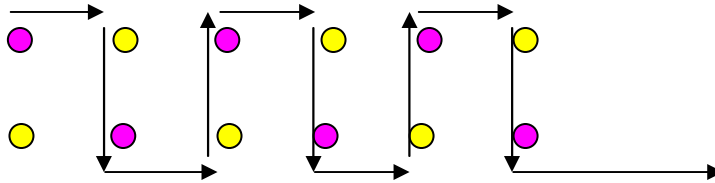
# Hütchenlauf

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

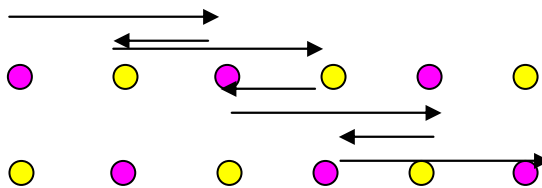
2 Runden (500m) aufwärmen und dehnen  
Steigerungslauf                      Dehnen

Zwei Partner laufen gleichzeitig  
Sprint vorwärts bis zum 1. Hütchen, dann Seitgalopp zur anderen Hütchenreihe



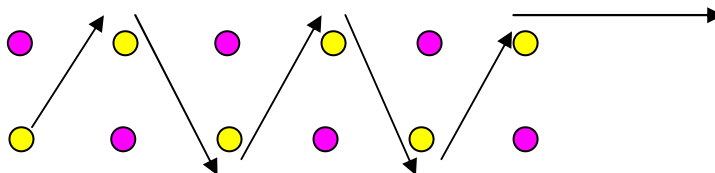
## 2 Linienlauf

2 Linien vorwärtslaufen, dann bis zur ersten Linie zurück



1. Gesicht bleibt nach vorne gerichtet (also rückwärts laufen)
2. Umdrehen und rückwärtslaufen (also immer Sprint vorwärts)

2 Partner starten gleichzeitig  
jeder läuft immer diagonal zum Hütchen seiner Farbe



## Ausdauersprint

Zu jedem Hütchen laufen und zwischendurch jedes Mal zur Grundlinie zurück

