

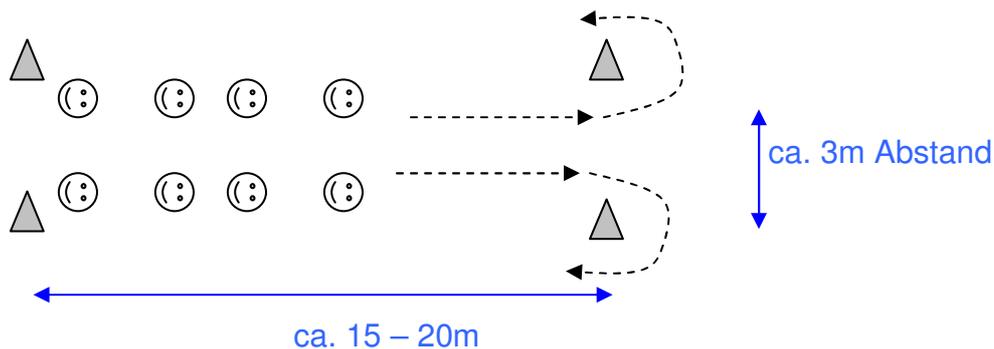
# Warming up

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

## Standard – Programm

Organisationsform



Paarweise wird die Strecke von 15- 20m mit folgender Aufgabenstellung absolviert:

1. Armkreisen einseitig vorwärts rechts (nach der Hälfte = links)
2. Armkreisen einseitig rückwärts rechts (nach der Hälfte = links)
3. Armkreisen beidarmig wechselseitig vorwärts (nach der Hälfte = rückwärts)
4. Armkreisen beidarmig beidseitig vorwärts (nach der Hälfte = rückwärts)
5. Armkreisen beidarmig gegeneinander
6. Seitgalopp, Gesicht nach innen (nach der Hälfte = Gesicht nach außen)
7. Seitgalopp, Richtungswechsel nach jedem 3. Sprung.
8. Überkreuzen der Hüfte
9. Skippings 10m, dann 10m Anfersen
10. Fußgelenkslauf (mit den Zehenspitzen aufsetzen und zur Ferse hin abrollen).
11. Hopperlauf ohne Armeinsatz, (nach der Hälfte = Hoher Einsatz Knie + Arme)
12. Prellsprünge und Abschlussprint vorwärts
13. Rückwärtslaufen in Slalom (Schlangenlinien)
14. Knieheblauf (nach jedem 3. Schritt rechtes Knie schnell anheben/linkes Knie)
15. Anfersen einer „Hacke“ (nach jedem 3. Schritt)
16. Sprunglauf
17. Eine Hand auf die Erde neben den aufgesetzten Fuß (jeder 3. Schritt)
18. Beide Hände auf die Erde neben den aufgesetzten Fuß (jeder 5. Schritt)
19. Steigerungslauf
20. Sprint