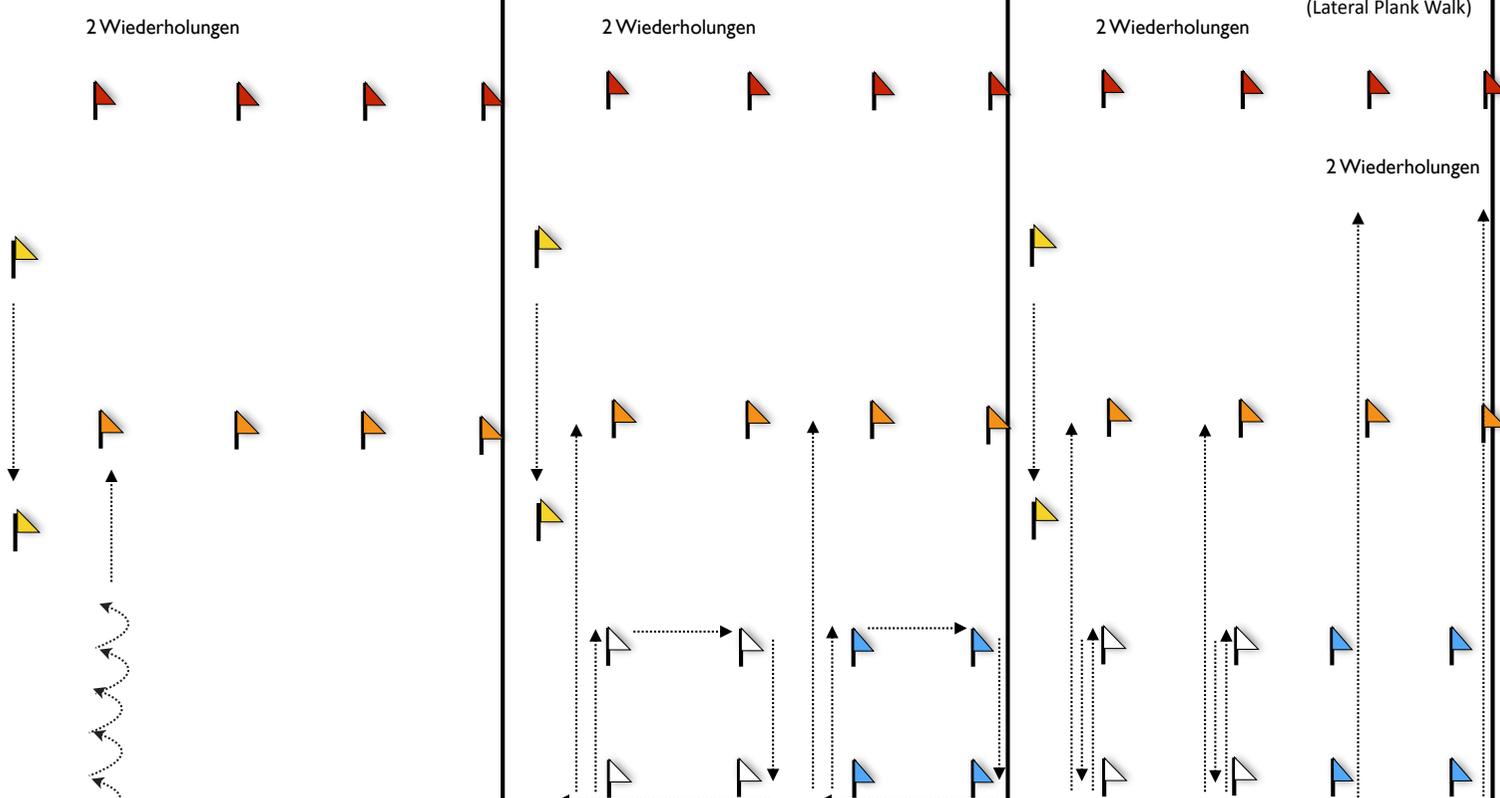


2023 HBW Inhalte Athletik UI2

Aufwärmen

- 
1. Fersenlauf (Heel Walk)
 2. Zehenlauf (Toe Walk)
 3. Ferse zu Zehenlauf (Heel to Toe Walk)
 4. Knie zur Brust (High Knee Tuck)
 5. Kniehebelauf (High Knee Run)
 6. Quadricep Dehnung mit Arm hoch (Butt Kick Stretch with Arm High)
 7. Anfersen (Butt Kick Run)
 8. Dehnung hinterer Oberschenkel mit Zehen berühren (Toe Touch Walk)
 9. Lauf mit gestreckten Beinen (Straight Leg Walk)
 10. Seitliche Schritte mit Armschwung (Sidesteps with Armswing)
 11. Überkreuzschritte mit Bein hoch (Cariocas with Knee High)
 12. Laufende Ausfallschritte (Walking Lunges)
 13. Laufende Ausfallschritte Rückwärts (Walking Lunges Backwards)
 14. Seitliche laufende Ausfallschritte (Lateral Walking Lunge)
 15. Seitliche Sprunggelenkssprünge (Lateral Pogo Jumps)
 16. Tiefes Rückwärtslaufen (Back Pedal)
 17. Hopslerlauf Vertikal (Skippings Vertical)
 18. Hopslerlauf Horizontal (Skippings Horizontal)

Schnelligkeit / Explosivität

1. Zweibeinsprünge auf Distanz mit Sprint (Board Jumps into Sprint)
Rückweg: Bärenlauf (Bear Walk)
 2. Boxdrill mit Sprint (Boxdrill into Sprint)
Rückweg: Krabbenlauf (Crab Walk)
 3. Richtungswechsel-Drill (Change of Direction-Drill)
Rückweg: Schubkarrentragen (Wheelbarrowwalk)
 4. liegender Start (4 Way Ground Start)
Rückweg: Seitlicher Liegestützlauf (Lateral Plank Walk)
- 2 Wiederholungen
- 



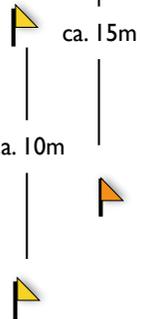
2023 HBW Inhalte Athletik UI2

Aufwärmen

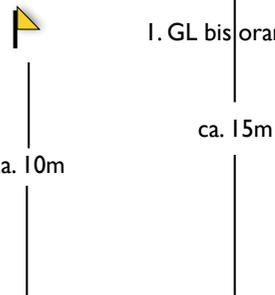
zwischen Grundlinie und Viertellinie
hin und zurück



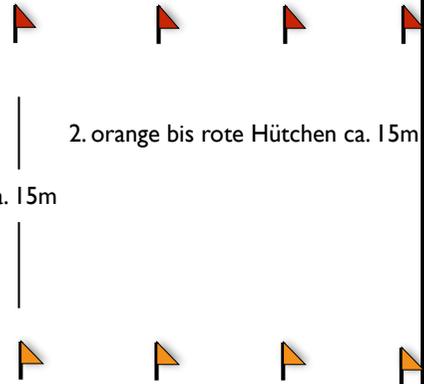
3. zwischen gelben Hütchen ca. 10m



4. zwischen gelben Hütchen bis GL ca. 10m



2. orange bis rote Hütchen ca. 15m



1. GL bis orange Hütchen ca. 15m

ca. 15m

Schnelligkeit / Explosivität

5. Quadrat:

