

Torwart-Aufwärmprogramm



1

Einlaufen

lockeres Laufen



2

Einlaufen

die Knie leicht nach oben



3

Hopserlauf

Arme und Beine richtig nach oben



4

Arme kreisen

- Arme von hinten nach vorne
- Arme von vorne nach hinten



5

Hüftdreher

- von innen nach außen
- von außen nach innen



6

Armschwung

rechte Hand im großen Bogen an den linken Fuß des gestreckten Beines und umgekehrt



7

Waage

abwechselnd linkes Bein – rechtes Bein



8

Steigerungslauf

locker anlaufen, Tempo steigern auf 100%



9

Vorwärtsbeuge

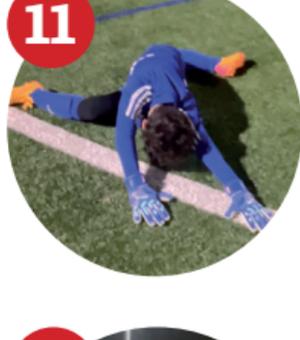
Hände flach auf den Boden, tippeln vom linken zum rechten Fuß



10

Dehnen 1

Knie anwinkeln; Oberkörper zur Seite dehnen; abwechselnd links / rechts



11

Dehnen 2

Knie anwinkeln; Oberkörper nach hinten dehnen; abwechselnd links / rechts



12

Rumpfbeuger

von Vorwärtsbeuge langsam nach unten bis in den Liegestützstand



13

Beinstrecker

leicht in die Knie; Arme breit, abwechselnd rechtes und linkes Bein strecken



14

Schulter dehnen

- Arm zur Seite: Wechsel linker / rechter Arm
- Arm nach oben: Wechsel linker / rechter Arm



15

Dropkick

im Gegenüber den Ball per Dropkick zu spielen und fangen



16

seitlich flacher Ball

10 x links; 10 x rechts; Ball mit oberliegender Hand zurückrollen



17

seitlich halbhoher Ball

10 x links; 10 x rechts; Ball vom Boden mit beiden Händen zurückwerfen



18

Kreuzschritt

Ball direkt zurückspielen. Beim rückwärts laufen Kreuzschritt anwenden