

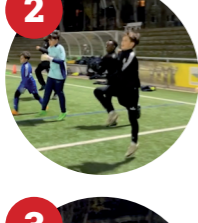
# Torwart-Aufwärmprogramm



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

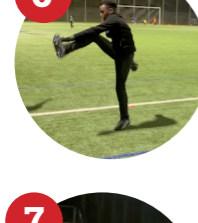


5

## Hüftdreher

• von innen nach außen

• von außen nach innen



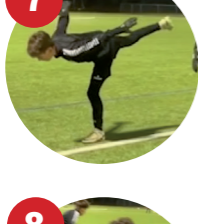
6

## Armschwung

rechte Hand im großen Bogen

an den linken Fuß des gestreck-

ten Beines und umgekehrt



7

## Waage

abwechselnd linkes Bein –

rechtes Bein

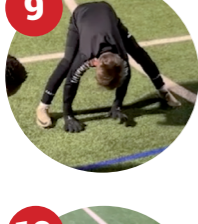


8

## 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 Liege-

stützstand



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 Kreuz-

schritt anwenden