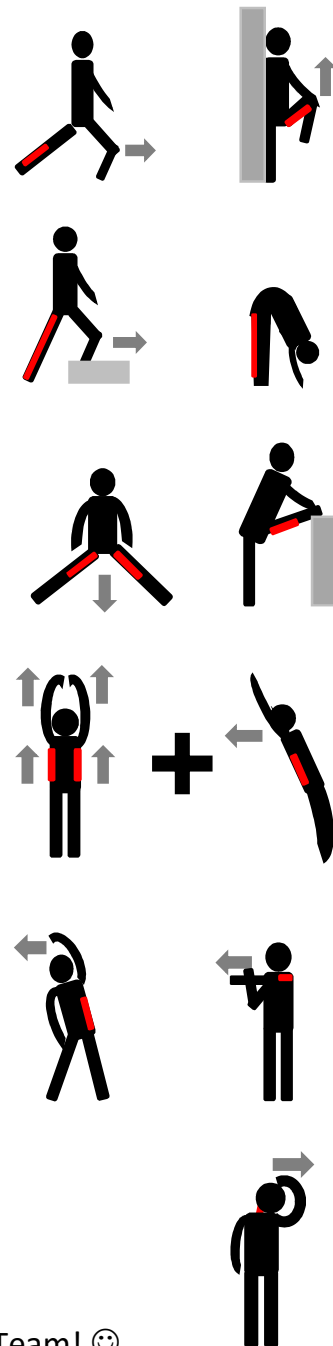


Aufwärmplan

Vor dem Training auf dem Eis – oder natürlich erst recht vor einem Wettkampf – ist es sehr wichtig, sich richtig aufzuwärmen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Es ist daher für alle Kinder ab Gruppe 4 verpflichtend, mindestens 30 Minuten vor dem Training da zu sein und sich richtig aufzuwärmen!!

1. **Joggen:** 2 Runden um die Eisbahn
2. **Laufschule** auf kurzer Seite:
 - 1 Bahnen Hopselauf
 - 2 Bahnen Seitgalopp (Kopf bleibt auf gleicher Seite)
 - 1 Bahn Kniehebelauf
 - 1 Bahn Anfersen
 - 2 Bahn seitlich Überkreuzen (Kopf bleibe auf gleicher Seite)
 - 2 Bahnen Dreiersprung + Hüpfen (1 Bahn rechts, 1 Bahn links)
3. **Mobilisation:**
 - 5x Arme vorwärts kreisen
 - 5x Arme rückwärts kreisen
4. **Kurzes Dehnen** (jede Übung 3 sec) aller wichtigen Muskelgruppen
-> siehe Übungen an der Seite
Kicks nach vorne: 5x jedes Bein
5. **Spiralfiguren:**
 - 10 sec Flieger ohne Festhalten (beide Seiten)
 - 10 sec Radiergummi ohne Festhalten (beide Seiten)
 - 10 sec Standspagat mit Festhalten (beide Seiten)
6. **Springen:**
 - 3x 3 Strecksprünge mit anschließendem Auslauf
 - 2x Drehsprung (1 Drehung): rechts, links, rechts, Auslauf
 - 2x Drehsprung (1 Drehung): links, rechts, links, Auslauf
 - Ab Gr. 6: 3x Drehsprung mit maximaler Umdrehung
 - Kürläufer: 3x Axel
7. **3 Sprints** (schnell rennen) auf kurzer Seite



Viel Spaß beim Training wünscht Euch Euer Übungsleiter-Team! ☺