

# HTV AUFWÄRMPROGRAMM

## VOR JEDEM TRAINING UND VOR JEDEM SPIEL!!!

- 6 Runden um eine Platz einlaufen (2 Runden um 4 Plätze)  
(- alternativ 3 Min. Seilspringen)
- kurz „andehnen“ auch dynamisch

jeweils 3 Bahnen (GRUNDLINIE bis NETZ mit lockerem traben zurück,  
ohne Pause)

- Fußgelenksarbeit
- Skippings
- Hopselauf
- Sprunglauf
- Sidesteps
  
- Sprünge im Doppelkorridor (li.-re.) explosiv in die Streckung !!!
  
- Sidesteps von Mitte GL nach rechts (im Wechsel nach li.) zur Seitenauslinie explosive mit Kreuzschritt aus der Ecke wieder in Richtung Mitte, kurze Pause. (4 x pro Seite wiederholen)
  
- Sidesteps an der GL und dann kurzer Antritt zur T-Linie, rückwärts zurück laufen (4x nach re. 4x nach li.)

**Danach einspielen!!!**  
**Viel Spaß**