



Floorball Aufwärmzirkel

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
Kto: 1373124104
BLZ: 20050550

Anschrift:

Floorball Hamburg
Große Brunnenstraße 71
22763 Hamburg

Kontakt:

info@floorball-hamburg.de
www.floorball-hamburg.de

Vorstand:

Anton Sefkow • Präsident
Andrea Mollik • Vize Präsidentin
Petra Dietz • Kassenwartin
Moritz Albrecht • Jugendwart



Das dazugehörige Video ist auf www.floorball-hamburg.de zu sehen.

Übung 1: Hampelmann

10-mal normal
10-mal überkreuz
10 vorwärts



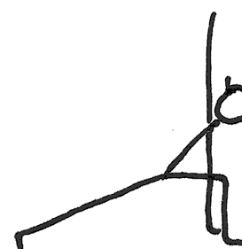
Übung 2: Ausfallsschritt

3-mal jede Seite Art 1
3-mal jede Seite Art 2

Art 1



Art 2



Übung 3: Kniebeuge auf einem Bein

Dabei wird das andere Bein leicht angehoben. 3 mal das Bein nach vorne, 3 mal nach links, 3 mal nach hinten und 3 mal nach rechts. (Mit dem angehobenen Bein)
Danach Seitenwechsel.

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
Kto: 1373124104
BLZ: 20050550

Anschrift:

Floorball Hamburg
Große Brunnenstraße 71
22763 Hamburg

Kontakt:

info@floorball-hamburg.de
www.floorball-hamburg.de

Vorstand:

Anton Sefkow • Präsident
Andrea Mollik • Vize Präsidentin
Petra Dietz • Kassenwartin
Moritz Albrecht • Jugendwart



Übung 4:

Mit einem Bein über eine imaginäre Linie springen.
So schnell wie möglich. Zuerst vorwärts, dann seitlich und dann drehend. Jedes Mal 10 Sekunden lang. Danach Seitenwechsel.

Übung 5: Scorpion

Rückenlage, Körper gestreckt, die gestreckten Armen liegen flach auf Schulterhöhe auf dem Boden, linken Fuß zur rechten Hand bewegen und wieder zur Ausgangsposition zurück, rechten Fuß zur linken Hand bewegen und wieder zur Ausgangsposition zurück.
Danach das Gleiche in Bauchlage.

Jede Seite 2-mal.

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
Kto: 1373124104
BLZ: 20050550

Anschrift:

Floorball Hamburg
Große Brunnenstraße 71
22763 Hamburg

Kontakt:

info@floorball-hamburg.de
www.floorball-hamburg.de

Vorstand:

Anton Sefkow • Präsident
Andrea Mollik • Vize Präsidentin
Petra Dietz • Kassenwartin
Moritz Albrecht • Jugendwart



Übung 6:

3-6 Sit-Ups, danach Beine nach hinten über dem Kopf wie in der Abbildung

2-mal beides zusammen.



Übung 7:

3 Liegestütze, danach in der oberen Position halten und einen Arm und ein Bein diagonal anheben.



Für Rückfragen oder Anregungen steht Floorball Hamburg gerne zur Verfügung, schreibt einfach eine E-Mail an:

jugendwart@floorball-hamburg.de

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
Kto: 1373124104
BLZ: 20050550

Anschrift:

Floorball Hamburg
Große Brunnenstraße 71
22763 Hamburg

Kontakt:

info@floorball-hamburg.de
www.floorball-hamburg.de

Vorstand:

Anton Sefkow • Präsident
Andrea Mollik • Vize Präsidentin
Petra Dietz • Kassenwartin
Moritz Albrecht • Jugendwart