

Aufwärmprogramm für Schiedsrichter nach Eugen Igel

1./ 3-4 Minuten locker warmlaufen, an der Seitenlinie längs

2./ Drei Dehnübungen, pro Übung stets mehrfach ca. 10 Sekunden anspannen:

a/ Weiter Ausfallschritt, das vordere Bein angewinkelt und draufstützend, das linke Bein weit nach hinten strecken! Beim hinteren Bein muss man ein Dehngefühl an Hüfte und Oberschenkel spüren! Danach Beinwechsel!

b/ Mit beiden Händen an der Barriere festhalten und bis zu 10mal in die Halbhocke gehen und diesen Stand kurz halten, dann wieder hochstrecken und neu...

c/ Ein Bein auf die Barriere legen, Hände an die Fußspitze führen, anspannen! Später Beinwechsel.

3./ ca. 5 Minuten über eine 15m-Strecke Aktivierungsübungen wie folgt vornehmen:
Seitlichlauf hin - zurück locker traben / Rückwärtslauf hin - zurück locker traben
beidseitig anfersen - zurück locker traben / Kniehebelauf - zurück locker traben
Arme rudern - zurück locker traben

Abschluss: Hin und zurück ständiger Wechsel aus der Drehung zum Vorwärts und Rückwärtslauf!

4./ Bis zu 10 Sprints, gleiche 15m-Strecke, zurück zum Start jeweils gehen!

5./ Kurzes austraben und ausschütteln