

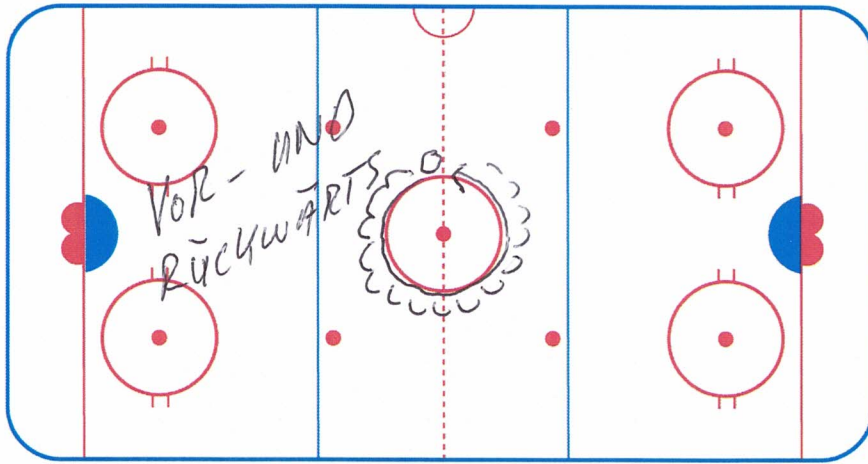


**DEUTSCHER
EISHOCKEY-BUND E.V.**

Betzenweg 34 - 81247 München

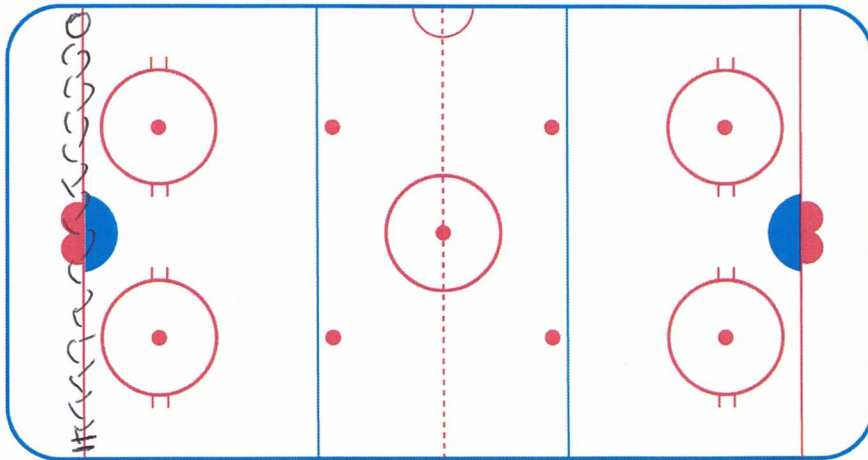


LAUFÜBUNGEN ÖFFENTLICHER LAUF



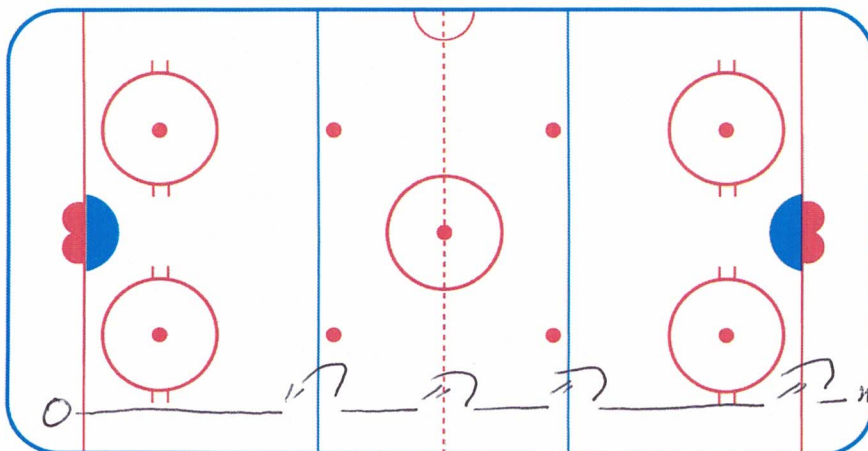
INNENKANTEN
C-LAUF UM
DEN MITTELKREIS

INNERES BEIN
BLEIBT AUF DER
LINIE, ÄUßERES
BEIN ARBEITET



EIERLAUF

VOR- UND RÜCKWÄRTS
ENTLANG DER
TORLINIE



LINIENSPRÜNGE

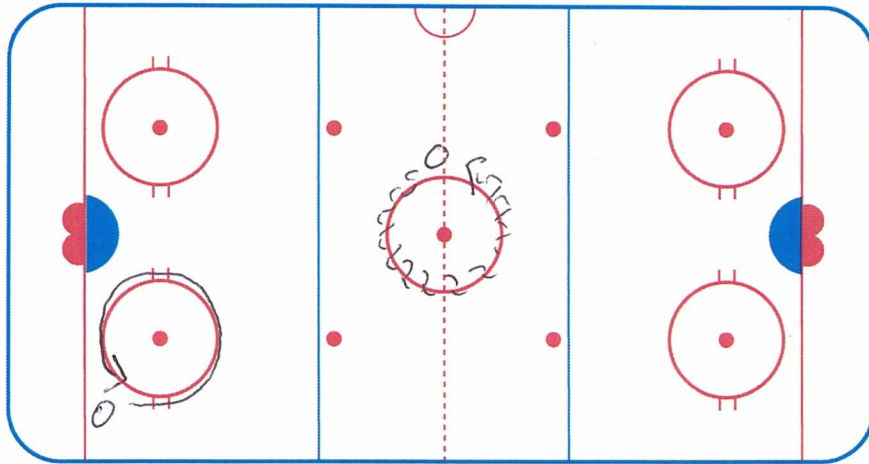
MIT BEIDEN BEINEN
SPRINGEN UND
BESTMÖGLICH DIE
FERSEN IN DER
LUFT BERÜHREN

GLEICHGEMICHTS-
ÜBUNG



**DEUTSCHER
EISHOCKEY-BUND E.V.**

Betzenweg 34 - 81247 München



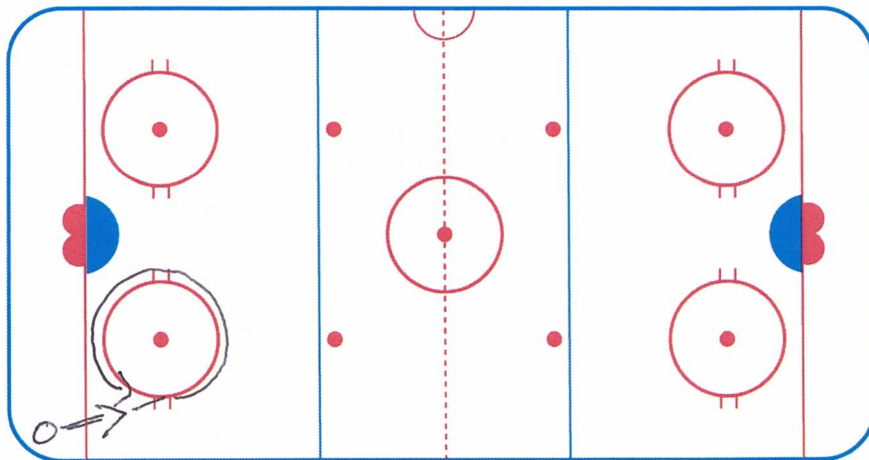
ÜBERSETZEN

VOR- / RÜCKWÄRTS

AN EINEM BULLYKREIS

ÄUßERES BEIN
ÜBERSETZT, INNERES
UNTERSETZT.

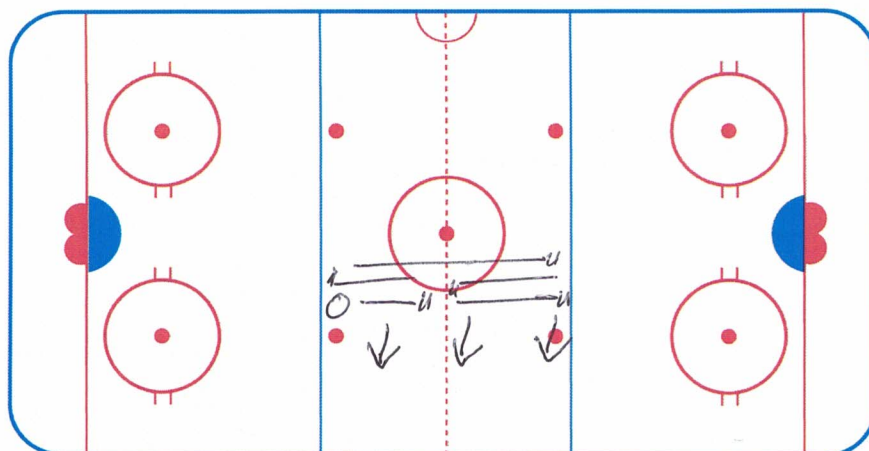
DRÜCKEN + ZIEHEN



KANTENLÄUFE

INNEN- / AUßENKANTE

START AUS DER ECKE
MIT 3-4 SCHRITTEN
AM BULLYKREIS
EINBEINIG AUF
DER INNEN-/AUßEN
KANTE ENTLANG DER
LINIE UM DEN KREIS



BREMSEN

GESICHT IMMER
ZU EINER SEITE
DER TRIBÜNE UM
BEIDE SEITEN ZU
TRAINIEREN