



## Liebe Wild Tigers ,

Die Saison 2019/2020 wird uns allen als eine außergewöhnliche, besondere in Erinnerung bleiben - soviel steht jetzt schon fest ! Kurz vor dem Ende werden wir um den Meisterschaftsabschluss, den finalen Teamerfolg oder eine Aufstiegsfeier gebracht. Doch auch wir schauen optimistisch in die Zukunft ! Diese Zeit werden wir überstehen, nach einer Saison ist vor der Saison, und in diese neue Saison werden dann in neuen Teams, neuen Trainern und neuen Zielen stürzen. Um die "trainingsfreie Zeit" zu überbrücken, bieten wir euch hier einige Links und Alternativen an, die euch auch mit kleinen Aktivitäten unihockeyspezifisch weiterbringt: Schaut es euch an, probiert es aus , bringt euch selbst weiter und bleibet g'sund !

### 1. Fitness und Kondition:

Wir erwarten, dass ihr auch in der kommenden Zeit bewusst etwas für eure Kraft und Ausdauer tut

- 1 x Mal pro Woche : 20 Minuten Lauf- oder Bewegungstraining (ca 3-5 km) oder 45 Minuten Biken) - das kann man auch verteilen !!! anschließend Dehnübungen nicht vergessen..
- 200 – 300 Liegestützen in der Woche (2 x 15-20 Stück Pro Tag, bspw morgens nachdem Aufstehen, Abends vorm zu Bett gehen)  
(Richtige Liegestützen !!: <http://100liegestuetze.de/what.html> )
- 200 – 500 Situps in der Woche , (2 x 15-35 pro Tag sind gut für einen Sixpack)  
(<http://www.gofeminin.de/sport/sit-ups-bauchmuskeln-d1694c44132.html> )
- 400 Kniebeugen in der Woche (2x25-30 Stück, gut für die Beinmuskulatur)

### 2. Stock- und Ball - Technik

Nehmt zumindest einmal am Tag einen Ball und wenn möglich einen Stock in die Hand, jongliert oder übt die einfachen Dinge der Dribblings und der Ballführung.

1. Stickhandling Basics : <https://youtu.be/rLbMEQix5s>
2. Stickhandling Tricks: <https://youtu.be/JjeVzPs9cm4>
3. Stickhandling Jonglieren <https://youtu.be/ZRmxq2pVinc>
4. Schusstechnik, kann man auch üben und den Ball auf ein Tor zimmern.

Schaut euch die Videos an bei <http://www.youtube.com/watch?v=fLLQ7mXVDPc>

Nur für unsere Goalies: <https://www.youtube.com/watch?v=E4dgAiZ6EZ0> und Warmup: <https://www.youtube.com/watch?v=7rFGtSRs6Vk>

Hauptsponsor:

**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank Gäu-Bipperamt



## WILD TIGERS LS Challenge 2020

Als kleine Alternative, und Motivation bzw. Saisonvorbereitung oder Gegenmaßnahme bei Langeweile oder Lagerkoller **rufen wir die**

## Liegestütz Challenge 2020 aus.

Am Saisonstartevent 2020 werden wir aus jedem Team denjenigen Spieler mit einem **Ausrüstergutschein in Höhe von 50 CHF** belohnen, der mindestens 100 Liegestütze oder die meisten korrekt ausgeführten Liegestütze seines Teams präsentiert.

Das ist viel? Das stimmt, und um euch zu helfen, es gibt ein Programm, das euch dabei hilft...

<http://100liegestuetze.de/what.html>

*Viel Spass....*

*Euer Kernteam Sport*

Hauptsponsor:

**RAIFFEISEN**

Raiffeisenbank Gäu-Bipperamt