

## **16.15h – 16.40h: Off-Skates Warm-up**

1. 5 Minuten warmlaufen
2. Zweier-Reihen bilden, dann Warm-up-Übungen:
  - a. Knie hoch
  - b. Anfersen
  - c. Sprint auf 3
  - d. Shuffle
  - e. Weite/kurze Sprünge vorwärts/rückwärts
  - f. Leiter steppen
3. Dann Kreis bilden mit:
  - a. 30 Sekunden Plank
  - b. 30 Sekunden Mountain Climber
  - c. 30 Sekunden Hampelmann
  - d. 30 Sekunden Squads
  - e. dynamisches Dehnen
  - f. Gelenke kreisen

## **17.00h – 18.00h: Footwork**

1. Innen-Außenkanten fahren vorwärts & rückwärts, einbeinig, beidbeinig
2. T-Pushes:
  - a. Lange & kurze T-Pushes alleine um den Track
  - b. Linien-Spiel: Alle hintereinander und dann auf Linie 1,2,3,4 auf Ansage
  - c. Zu zweit zusammen und gemeinsam laterale Bewegungen, T-Pushes
3. Transitions:
  - a. 180° und 360° Transitions
  - b. Einfangen mit Transition (+ wieder nach vorne drehen)
4. Positional Blocking:
  - a. Zu zweit zusammen und dann "klassisch" mit gerader Hüfte
  - b. Plow Stop another Skater + Positional Blocking
  - c. Ggf. Zu viert zusammen: 1 fährt als Jammerin vor, Blockerin 1 fängt die ab, 2 kommt danach, 3 kommt dann zum Tofu bauen -> dann darf Jammerin nach links und rechts drücken.

## **18.10h – 20.00h: Blocken**

1. Lean Block:
  - a. Zu zweit zusammen und üben (an den Linien rausschieben)
  - b. In einer Paceline (ggf. 2 Pacelines) Lean Block üben
2. Klammer Block:
  - a. Zu zweit zusammen und üben (an den Linien rausschieben)
  - b. In einer Paceline (ggf. 2 Pacelines) Klammer Block üben (normal und eng an den Linien Innen und Außen)

3. *OPTIONAL:*
  - a. *Offence mit Lean oder Klammerblock spielen an der ersten Layer + ggf. an der zweiten Layer (Startsituation)*
4. Hip Check:
  - a. Zu zweit/dritt zusammen und dann "Ping Pong" bis die Mitte die anderen beiden an die Linie geblockt haben
  - b. Hip Check in der Blockers Alley
  - c. Dann "Parcour" aufbauen: In zweier Reihen mit Hütchen abgetrennt. Blockerin muss Jammerin "einfangen" und Hip Checken
5. Body Check:
  - a. Zu zweit zusammen und Technik üben
  - b. Zu zweit/dritt zusammen und dann "Ping Pong" bis die Mitte die anderen beiden an die Linie geblockt haben
  - c. Body Check in der Blockers Alley
6. Gegenblocken:
  - a. Gegenblocken zu zweit beim Positional Blocking
  - b. Gegenblocken als Butts im Tofu beim Impact
  - c. Gegenblocken im Tofu wenn eine Offence von der Seite kommt