Warm up mit Ball und Partner - kurzweiliges Erwärmungsprogramm mit dem Volleyball

- Balldrücken am langen Arm,
- Balldrücken vor Brust,
- Ballziehen,
- oberes Zuspiel im Schwebesitz, auch seitlich,
- Seitstütz, Ball werfen/fangen oder spielen,
- Liegestütz mit Arme wegziehen,
- Knieklatschen

Video

tags
Erwärmung, Mobilisierung, Volleyballkompass

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa_awuz4acfok&rev=1647352840

Last update: **2025/04/17 05:39**