

# Warm up mit Ball und Partnerin - 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](#)

<b>tags</b>
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=1686069348](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa_awuz4acfok&rev=1686069348)

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

