Erwärmung für Netzathleten

8min-Programm mit Laufschule, Sprüngen und Sprints

Jeweils von einer Seitenlinie zur anderen.

1. Armkreisen vorwärts und rückwärts, vorwärts und rückwärts laufen
2. Armschwingen abwechselnd auf und ab, vorwärts und rückwärts laufen
3. Armschwingen innen außen, mit Sidesteps
4. Kreuzschritte, vorne kreuzen, immer hinteres Bein kreuzt
5. Shuffleschritte, 2L-2R, vorwärts rückwärts
6. Viele kleine Trippelschritte, Knie anheben bei jedem 3. Schritt, zurück zügig gehen
7. Viele kleine Trippelschritte, Anfersen bei jedem 3. Schritt, zurück zügig gehen
8. Stabi Jumps: Abwechselnd nach rechts auf den rechten und nach links auf den linken Fuß springen, zurück zügig gehen
9. Bounce&Jump: Mit kurzer Kontaktzeit auf den Fußspitzen hüpfen (3x), dann mit linken Bein nach rechts springen, auf beiden Beinen landen, bouncen, mit dem linken Bein nach rechts springen. zurück gehen
10. Das ganze seitlich, mit dem hinteren Bein abspringen
11. Bouncen und Hocksprung vorwärts, 4 Hocksprünge auf der Strecke
12. Bouncen und Hocksprung seitlich, 4 Hocksprünge auf der Strecke, L, dann R
13. 6-3-6 Sprints mit einer Wende dazwischen, vor dem Start bouncen, auf Kommando starten
14. Start aus rückwärts-Position
15. Bouncen außen-innen und Sprint

Video

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aaqirpcukwa34&rev=1664163821

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