Abwechslungsreiche Erwärmung

Idee dieser Einheit ist, abwechselnd eine Übung zur Mobilisation und eine zur Stabilisation machen. Manche Übungen vereinen beide Aspekte.

- Stehend ein Bein zur Brust ziehen, dann mit dem Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, gegenüberliegenden Arm auf Boden aufsetzen, und dann den Körper in Richtung des vorderen Beins weit aufdrehen.
- Weiten Ausfallschritt nach vorn, Hände abgewinkelt vor der Brust zusammenführen. Dann den dem vorderen Bein entgegengesetzten Ellbogen ans Knie, und beide Ellbogen strecken. Statisch 15 bis 25 Sekunden halten, jede Seite 3 Mal
- Auf einem Bein stehen, das andere locker vor und zurück schwingen, Arme gegengleich, wer es schafft, berührt mit der Hand die Fußspitze
- Captain to Superman, einbeinig. Abwechseln links rechts, jede Seite 5 Mal
- Einbeinig mit dem anderen Bein 8en schwingen
- Standwaage, Oberkörper bleibt vorn, Knie und Ellbogen zusammenziehen
- Beinschwingen seitlich vor dem Körper
- Auf das linke Bein, rechten Arm in Siegerpose hochheben, linker Arm bleibt hängen, dann seitlich nach links abkippen, das rechte Bein geht mit hoch. Mit dem rechten Bein und Arm Crunches machen. Seite wechseln

Video

tags
Mobi, Stabi

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aa6yth4z7wsye&rev=1730825116

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