Mobilisation - die besten Übungen für deine Erwärmung

Mobilisation

- Cat and Cow, Katzbuckel und Hängebauchschwein, 5x
- Aufdrehen: 4-Füßlerstand, eine Hand ans Ohr, Ellbogen zu Ellbogn und dann aufdrehen, so weit wie es geht, 5x je Seite
- Hände so weit wie möglich nach vorne, Kinn auf den Boden, Schultern durchdrücken (herab schauender Hund), Hüfte auf den Boden absenken, Kopf in den Nacken (Kobra), 5x
- Zehenstand, abwechselnd mit der linken Hand an den rechten Knöchel und dann mit der rechten Hand an den linken Knöchel fassen, Beine möglichst gestreckt lassen
- Thoraxschraube: Hinsetzen, Beine abgewinkelt abstellen (90-90-Sitz) und mit den Armen hinterm Rücken abstützen. Knie abwechselnd links und rechts zum Boden führen
- Variante: Füße auseinander stellen, so dass beide Knie den Boden berühren

Video

tags
Erwärmung, Mobi, Mobilisation

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aa7wqlwwokgl4&rev=1644468656

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