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
- Aus dem 90-90-Sitz einmal seitlich nach vorne zum Knie beugen, nach vorne, und dann zur anderen mit abgewinkelten, horizontalen Armen. 3x rechts, 3x links
- Kniestand-Hüftkombi: Auf ein Knie, das andere Bein gestreckt zur Seite raus, 5x Gesäß nach hinten schieben (ruhig vorne abstützen), dann 5x Bein über die Hacke in der Hüfte drehen. Dann Bein nach vorne, 5x drehen, dann 5x über das gestreckte Bein nach vorne beugen.

- Aufstehen. breitbeinig hinstellen, von einem Bein aufs andere wippen. Dann rechte Hand zum rechten Fuß, innen vom Knie, dann so weit wie möglich aufdrehen, Knie kann gebeugt sein. 5x links, 5x rechts
- Gegengleich: Rechte Hand zum linken Fuß, aufdrehen, so weit wie möglich. 5x links, 5x rechts
- Arme hinten ausgestreckt zusammen. So weit wie möglich nach vorne strecken, dann so weit wie möglich nach hinten. 5x

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=1644470660

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