Athletiktraining für die Jugend - Woche 1/2

Mobi:

- Cat&Cow: Katzenbuckel und Hängebauch
- Suomo-Squat + Stretching: Breite Kniebeuge und Dehnung der hinteren Beinmuskulatur: Fußgelenke umfassen und Kniebeuge, Knie etwa 90 Grad
- Ausfallschritt mit Twist: Ausfallschritt mit Hüftstreckung und Oberkörper-Rotation
- Upward Dog and Downward Dog: Liegestützstellung, abwechselnd Oberkörper ganz nach hinten strecken, bist Körper und Beine 90°-Winkel, dann Oberkörper lang nach vorne, so dass die Hüfte fast den Boden berührt.
- Torso-Twist: Rumpfbeuge und Oberkörper-Rotation: Beine breitbeinig durchgestreckt, Hände auf den Boden. Oberkörper abwechselnd nach links und rechts verdrehen, so dass ein Arm senkrecht in die Luft zeigt.

Stabi:

- Planke als Grundposition
- Liegestützhaltung, abwechselnd linke Schulter mit rechtem Arm berühren und umgekehrt.
- Hand-Zehen-Stand, Unterschenkel parallel zum Boden, Oberschenkel senkrecht.
- Ellenbogen-Fuß-Stand, Links und Rechts
- Schwimmer: Bauchlage mit Arm- und Beinheben
- Brücke: Rückenlage, Füße aufstellen, Hüfte anheben bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden, Arme senkrecht vom Körper weggestreckt.

Kraft:

- Kniebeuge
- Ausfallschritt nach vorn rechts/links
- Russian Pickup: Standwaage einbeinig mit Anhocken, rechts/links, Arme hängen lassen, Dann aufrichten und freies Bein horizontal nach vorne, Unterschenkel nach unten
- Liegestütz
- Sit-ups mit Armen nach vorne seitlich an den Beinen vorbeischieben
- Russian Twist, Schwebesitz mit Oberkörper-Rotation, Hände links und rechts neben den Körper, aber nicht absetzen

Video

tags
ErwMSK, MobiStabi-Programm, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aak3_d1ao_r8&rev=1744861175

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