

# 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, bis 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 (Bärenstand), Unterschenkel parallel zum Boden, Oberschenkel senkrecht.
- Ellenbogen-Fuß-Stand (Seitstütz), 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=1747476449](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aak3_d1ao_r8&rev=1747476449)

Last update: **2025/05/17 12:07**

