# Athletiktraining für die Jugend - Woche 3/4

**Mobi:**

- Katzenbuckel und Hängebauch
- Kniestand mit Stretch und Rotation: Kniestand mit Hüft-/Beinstreckung und Oberkörper-Rotation
- Ausfallschritt mit Twist: Ausfallschritt mit Hüftstreckung und Oberkörper-Rotation
- Upward Dog und Down Dog: Mobilisierung der Wirbelsäule und Schultergelenke: 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.
- 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:**

- Unterarm-Stütz mit seitlichem Rausgehen: Ellenbogen-Zehen-Stand mit 45°-Walk nach rechts und links
- Schulter Stütz: Hand-Zehen-Stand mit Schulterberührung
- Bärenstellung mit Zusatz-Bewegung: Hand-Zehen-Stand gehockt mit Beinstreckung nach hinten
- Seitstütz: Ellenbogen-Fuß-Stand seitlich, links/rechts.
- Schwimmer mit Zusatz-Bewegung: Bauchlage mit Schulterblatt-Zug (W-Zug)
- Brücke: Rückenlage, Füße aufstellen, Hüfte anheben bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden, Arme senkrecht vom Körper weggestreckt.

**Kraft:**

- Squat: Kniebeuge
- Ausfallschritt: Ausfallschritt nach hinten mit Anhocken links/rechts
- Russian Pickup: Standwaage einbeinig mit Anhocken, rechts/links, Arme hängen lassen
- Liegestütz
- Beinheben: Anheben der gestreckten Beine in Rückenlage

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:aapb4ku56kcpk&rev=1747476473**

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