Dynamische Aktivierung

Alle Übungen von Seitenlinie zu Seitenlinie

- World Greatest Stretch: Knie anheben und an Körper ziehen, tiefer Ausfallschritt, Arme hoch, Arme zur Seite, vorderes Bein strecken, am Ende aufstehen und Kick nach oben
- Crossbody2Superman: Auf dem linken Bein stehen, rechtes Bein nach hinten abwinkeln und mit dem linken Arm fassen. Oberkörper vorbeugen, Fuß loslassen und in die Standwaage übergehen. Absetzen und Kick mit dem rechten Fuß
- Front bend down: Kleiner Schritt vor, auf die Hacke und durchstrecken, 3x nach unten pumpen.
- Side Lunge Stretch: Linken Fuß hoch zur rechten Hüfte führen und danach seitlicher Ausfallschritt
- Hopsalauf mit Armkreisen vorwärts
- Hopsalauf mit Armkreisen rückwärts
- Hopsalauf mit abwechselnd linker Arm hoch, rechter Arm hoch
- Sidesteps Arme seitlich nach außen und vor der Brust kreuzen
- Anhocken bei jedem dritten Schritt
- Anfersen bei jedem dritten Schritt
- Hüftkreisen: Ein Bein anheben, Knie abwinkeln und zur Seite führen. Rechts/links/nach außen/nach innen
- Shuffle 2-2: 2 Shuffle-Schritte 45° links, dann 45° rechts, Oberkörper bleibt immer nach vorne ausgerichtet
- Shuffle 2-2 plus Flip-Flip: Wie oben, dann auf der Stelle 2x das vordere Bein wechseln, dadurch Hüfte links/Hüfte rechts

Video

tags
Erwärmung, Stabilisation, Stabi

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aaqzytoyzz8yu&rev=1644555620

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