Athletiktraining für die Jugend - Woche 5/6

Mobi:

- Hip Rotation: Auf dem Rücken liegen, Arme senkrecht weg strecken, rechtes Bein heben und über das andere Bein links ablegen
- Kniestand mit Stretch und Rotation: Kniestand mit Beinstreckung nach hinten, nach vorne, anschließend Oberkörper nach oben, Rotation nach beiden Seiten
- 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.
- Suomo-Squat + Stretching: Breite Kniebeuge und Dehnung der hinteren Beinmuskulatur: Fußgelenke umfassen und Kniebeuge, Knie etwa 90 Grad

Stabi:

- Unterarmstütz mit Zusatz-Bewegung: Ellenbogen-Zehen-Stand mit Beinheben (auf und ab)
- Unterarmstütz mit Zusatz-Bewegung: Ellenbogen-Zehen-Stand mit Beinheben (seitlich raus)
- Schulter-Stütz+Twist: Hand-Zehen-Stand mit Schulterberührung und Aufdrehen (Oberkörper-Rotation)
- Seitstütz mit Zusatz-Bewegung: Ellenbogen-Fuß-Stand seitlich mit Bein-/Hüftheben, rechts/links
- Schwimmer mit Zusatzbewegung: Bauchlage mit Arm-/Beinheben diagonal (1-1)
- Brücke einbeinig: Hip Extension/Hüftheber einbeinig

Kraft:

- Squat Jumps: Kniebeuge und beidbeiniger Sprung
- Ausfallschritt mit Sprung: Ausfallschritt nach hinten mit Anhocken und kleinem Sprung, links/rechts
- Russian Pickup: Standwaage einbeinig mit Anhocken, rechts/links
- Liegestütz mit Anhocken: Liegestütz mit seitlichem Anhocken rechts/links (=Spiderman-Push-Ups)
- Seestern: Sit-Ups mit gestreckten Armen und Beinen, links/rechts diagonal

Video

tags
MobiStabi-Programm, Volleyballkompass, ErwMSK

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=02stabi:aarwpzq8s6s-e&rev=1647493672

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