# Mobi&Stabi WarmUp - Komplexes Aktivierungsprogramm für Beweglichkeit, Schnellkraft und Koordination

- Ausfallschritte mit Rotation&Kick
- Standwaage
- Rumpfbeuge abwechselnd R/L
- Hüftgelenkkreisen Innen&Aussen
- Armschwingen seitlich Aussen&Innen
- Armkreisen gegengleich koordinativ
- Sidesteps
- Kreuzschritte vorne/hinten kreuzen
- Seitlicher Ausfallschritt, Stretch R/L
- Seitliche Sprünge: Einbeinig springen, beidbeinig landen
- Frontal diagonale Sprünge 45°: Einbeinig springen, beidbeinig landen
- Skater Jumps: beides einbeinig
- Sprint+Gegensprint
- Sprint 9m-4m-4m, 4 Schritte beim Richtungswechsel (6:03)
- Trippeln-Auf Kommando Twist+Sprint
- Trippeln-Signal: Hocksprung+Sprint
- Trippeln-Signal:Bauchlage+Sprint

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:aaxs3p1bn8of8&rev=1647493581**

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