Wie du schnelle Füße und Wendigkeit trainierst...

Übungen für die Koordinationsleiter.

- 1. In&Out (L/R): Drei Schritte außerhalb der Leiter-ein Schritt in der Leiter
- 2. 1-In&2-Out (seitlich): Ein Schritt in der Leiter-zwei Schritte außerhalb
- 3. 2-In&2-Out (seitlich): Zwei Schritte in der Leiter-zwei Schritte außerhalb
- 4. Scherensprünge (seitlich): Abwechselnd ein Kontakt in der Leiter-ein Kontakt außerhalb

Video

tags

K-Leiter, Koordination, Volleyballkompass

CSV Export

From:

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

Permanent link:

https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa6p77zvbamha

Last update: 2025/04/17 05:39

