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&rev=1606732748

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