Liniensprung Kreuz-Parallel mit Rotation

Grundform, ein paar Mal üben, bis der Ablauf flüssig ist:

- 1. Beine schulterbreit parallel
- 2. Über Kreuz, rechtes Bein vorne
- 3. Parallel
- 4. Über Kreuz, linkes Bein vorne

Einbau von Hüftdrehungen, bei denen aber die Schultern frontal bleiben:

Aus parallel nach rechts vorne, parallel, links vorne, parallel, Hüftdrehung 90° nach links, zurück. Dann links vorne, zurück, rechts vorne, zurück, Hüftdrehung 90° nach rechts, zurück

Video

From

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

Permanent link:

Last update: 2025/04/17 05:39

