

Linien sprung 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](#)

tags
Aufwärmen, Koordination, Aufwärmen für den Kopf

[CSV Export](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=03koordination:aa8qzaxaeczdk&rev=1615629823>

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

