Liniensprung mit Augen- oder Kopfbewegungen

Sprungmuster: R-L-B-L-R über eine Linie. Wichtig: OHNE PAUSE

1. Immer abwechselnd mit einem Arm Armschwung durchführen. Beine machen also 3er-Rhythmus, Arme einen 2er-Rhythmus
2. Kopf bewegt sich bei jeder beidbeinigen Bewegung: Muster: Rechts-Gerade-Links-Gerade
3. Kopf bewegt sich bei jeder beidbeinigen Bewegung: Oben-Gerade-Unten-Gerade
4. Kopf bewegt sich bei jeder beidbeinigen Bewegung: Oben-Unten-Rechts-Links
5. Es bewegt sich nicht der Kopf, sondern nur die Augen

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:aajttyqqjj9xe&rev=1615629797

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