Grundlagen Stellen-1: Grundlagen

Fußstellung: Rechter Fuß vorne, Füße schulterbreit, rechte Hacke und linker großer Zeh bilden etwa ein Quadrat. Knie leicht gebeugt

Bewegung zum Spielort: Hände vor dem Bauch, formen dort schon die Pritschstellung, in Position springen und dann erst die Hände zum Spielen heben.

Handstellung: Daumen und Zeigefinger versuchen, den Bizeps zu berühren. Dadurch ist das Handgelenk maximal gebeugt und es kann daraus großer Schub erzeugt werden.

Video

tags
Elevate Yourself, Stellen, TechErw

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aah5mpbcrk_yk

Last update: **2025/06/11 05:23**