

# 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](#)

<b>tags</b>
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&rev=1744861177](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aah5mpbcrk_yk&rev=1744861177)

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

