

Proper Blocking Arm Swing for perfect timing and max jump

Das Video erklärt das Zusammenspiel und Timing von Footwork und Armschwung beim Swing Block.

[Video](#)

tags
TechErw, 4Athletes

[CSV Export](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aahehpoiz5mj4>

Last update: **2025/06/10 19:11**

