

Key 2: Gestreckte Arme und einfache Bewegung in eine Richtung

Hier ist das Ziel, eine einfache und gerade Bewegung zu ermöglichen und durchzuführen. Gleiche Übung wie bei [Key 1](#), aber der Fokus liegt auf der geraden Bewegung aus den Schultern. Die Beine sind praktisch komplett aus der Bewegung raus.

Keypunkte:

- Bewegung geht nur in eine Richtung, zum Ball, keine Abwärts- und dann Aufwärtsbewegung
- Arme gestreckt während der gesamten Bewegung,
- auch **nach** dem Pass, danach „Freeze-to-target“, 2 Sekunden Arme still halten.

[Video](#)

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

Permanent link:
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=04techerw:aaf1wbnwq6js&rev=1637298457>

Last update: **2025/04/17 05:40**

