

# Krafttraining - Stabilisation verbessern - Effektiver 30/30-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)

30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Entspannung, 12 Übungen.

1. **Unterarmstütz** *Anspruchsvoll*: abwechselnd Arme oder Beine anheben, oder diagonal
2. **Schwebesitz** *Leicht*: Mit Händen abstützen. *Anspruchsvoll*: Hände anheben
3. **Liegestütz**: *Leicht*: Auf die Knie *Anspruchsvoll*: Normal
4. **Kniebeuge**: Füße können leicht nach außen gedreht werden
5. **Seitstütz Links**: *Leicht*: Auf die Knie *Anspruchsvoll*: Ein Bein anheben
6. **Schwimmer**: *Leicht*: Nur anheben *Anspruchsvoll*: Diagonal Arme und Bein gleichzeitig anheben
7. **Up&Down**: Wechseln zwischen Plank und Liegestützhaltung, abwechseln L/R
8. **Ausfallschritt**: Langer Schritt nach vorne. rechter Winkel in Knie- und Hüftgelenk
9. **Seitstütz rechts**: *Leicht*: Auf die Knie *Anspruchsvoll*: Ein Bein anheben
10. **Mountain Climber**: Liegestützstellung, abwechselnd ein Bein zur Brust anhocken
11. **Rückwärtiger Stütz**: Abwechselnd ein Bein anheben oder zur Brust anhocken
12. **Sumo Squat**: Weite Grätschstellung, Füße nach außen drehen und Körper absenken bis Knie einen rechten Winkel bilden. Halten oder absenken/hochdrücken

[Video](#)

<b>Tags</b>
MobiStabi-Programm, Kraft, Volleyballkompass

[CSV Export](#)

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

Permanent link:  
<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aahsahmi2bni4&rev=1658396495>

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

