5 Top Übungen für zu Hause - volleyballspezifisch und effektiv

Können auf geringstem Raum ausgeführt werden, mit dem eigenen Körpergewicht, aber sonst ohne weiteres Material, außer einer Gymnastikmatte als Unterlage.

1. Plank + Arm oder Bein: Beine heben, Arme heben und Zahlen oder Buchstaben malen. 5-7 Widerhholungen, 15-25 Sekunden
2. Push Up + Crunch: Liegestütz, und dann seitlich Ellbogen und Knie zusammenführen. 6-10 Wiederholungen, 15-25 Sekunden
3. Sideplank + Rotation: Seitstütz mit Oberkörperrotation. Freien Arm unter der Schulter durchführen. Stützhand berührt gegenüberliegende Schulter. 5-8 Wdh, 15-25 Sekunden
4. Captain + Superman: Einbeinstand und Standwaage. Einbeinstand, abgehobener Oberschenkel mindestens waagerecht, Arme hinten zum Ausgleich. Dann Oberkörper und Arme nach vorne in Supermann-Pose, Bein nach hinten. 15-25 Sekunden
5. Ausfallschritt seitlich: Arme nach vorne bzw. zum seitlichen Bagger vorstrecken. Knie bleibt über dem Fuß und hinter den Zehenspitzen. 6-12/Seite, 15-25 Sekunden.

Video

Tags
MobiStabi-Programm, 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:aaqqg3bweoo-8&rev=1606732751

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