5 krasse Übungen für deine Explosivkraft

Koordination, hoher Kraftaufwand, Stabilisation dynamische Ausführung, Qualität vor Schnelligkeit

1. **Ausfallschritt-Sprünge:** Einseitig, ohne Beinwechsel. Ausfallschritt nach hinten, Bein nach vorne führen und Knie zur Brust anziehen, mit dem anderen Bein abspringen, landen und wieder Ausfallschritt. Auf Armeinsatz achten. Knie des Sprungbeins nicht vor die Zehen bringen.
2. **Frosch-Liegestütz:** Aus der unteren Liegestützposition hochdrücken und gleichzeitig mit beiden Füßen vorspringen und Beine anhocken. Oberkörper geht dabei nach hinten.
3. **Triple Skips:** Auf der Stelle 3 kleine Sprünge auf einem Bein und danach 3 Skippings auf des Stelle. Arme mitnehmen! *Alternative*: 5er Skippings, 5x Anhocken wechselt mit 3x Einbeinsprung
4. **Seestern Crunch:**: Auf den Rücken, Beine lang nach unten, Arme lang nach oben auf den Boden. Dann berührt abwechselnd der ausgestreckte rechte Arm das ausgestreckte linke Bein über der Körpermitte und umgekehrt.
5. **Zehenspitzsprünge:**: Beidbeinig von den Zehenspitzen nach oben abspringen und wieder auf den Zehenspitzen landen. Leicht in die Knie gehen, Arme nach hinten, beim Abspringen die durchgestreckten Arme am Körper vorbei nach oben bringen. Beim Landen Arme wieder hinter den Körper.

Alle Übungen für etwa 10-15 Sekunde oder 6-8 Wiederholungen durchziehen. Möglicherweise auch als 15/15 Zirkel

Video

Tags
Athletik, Explosivkraft, 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:aawlknztgfnz4&rev=1658396397

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