6 Übungen für ein heftiges Zirkeltraining

15-15 Zirkel mit 3 Durchgängen

1. **Hocksprünge & Sidesteps:** Hocksprung, Beine an die Brust ziehen, dann 3 schnelle Sidesteps
2. **Liegestütz & Anhocken:** Liegestütz, hochdrücken, oben abwechseln linkes und rechtes Bein anhocken
3. **Einbein-Sprung & Side-Jump:** Mit dem Außenbein einbeinig hochspringen, danach Sidejump so weit wie möglich, auf dem anderen Bein landen, einbeinig hoch, und zur anderen Seite.
4. **Liegestütz & Sidewalk:** Liegestütz hoch, dann 2 Meter seitlich krabbeln, Liegestütz, und zurück.
5. **Ausfallschritt-Sprünge:** Vom einen Ausfallschritt in den nächsten springen. Hände in die Hüfte zum Stabilisieren oder Doppelarmschwung
6. **Crossover & Spiderman:** Liegestütz hoch, dabei wird der „innere“ Fuß in der Luft gehalten und zum Ellbogen gezogen. „Seitschritt“ mit den Armen, wobei der Außen-Arm beim ersten „Schritt“ überkreuzt.

Video

Tags
Athletik, Zirkeltraining, 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:aawsbi0ydjapg&rev=1607291124

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