Warum du auf Stabi im Sand nicht verzichten solltest...

Gute Körperstabi unerlässlich, weil

- unebener Untergrund
- Sand gibt zusätzlich nach
- Stabi hilft, die Balance bei der Spielaktion zu halten

Übungen:

- Breitbeinige Squats, ein Fuß auf einem Ball (L/R)
- Seitwärts-Shuffle mit Theraband und Gummiband am Netzpfosten.
- Liegestützhaltung, Hände auf Ball, abwechselnd linkes/rechtes Bein heben
- Partnerübung: Theraband um Hüfte, vorderer Partner sprintet zum Netz, hinterer Partner bremst
- Seitstütz, Ellbogen auf Ball, Balance halten (Stufe 1), anderen Arm heben (Stufe 2), Arm und Bein heben (Stufe 3)
- Theraband am Pfosten, knapp über Knie, Abduktoren Knie nach außen
- Spiegelbildlich Adduktoren
- Squats auf Pezziball
- Liegestützhaltung, diagonal Fuß und Arm anheben
- Rückwärts-Liegestütz, Füße auf Ball, abwechselnd ein Bein anhocken
- Theraband an Pfosten, in einer Hand, Schrittstellung, in andere Schrittstellung springen, dabei bewegt sich der Arm mit Theraband diagonal zum Bein vor und zurück (Säge)
- Liegestütz, Füße auf Ball, abwechselnd ein Bein anheben, anwinkeln, Knie zum Ellbogen führen
- Partnerübung: Theraband in Hand, diagonales Bein anheben, gleichzeitig ziehen und lösen, als Säge (1), oder mit ausgestrecktem Arm über Kopf (2)
- Theraband am Pfosten, Säge, diagonal dazu langer Ausfallschritt nach hinten
- Captain und Supermann
- Theraband am Pfosten, schulterhoch, in beiden Händen, Arme ausgestreckt, Rumpfrotationen
- Theraband am Pfosten, ein Bein vorstrecken, mit dem anderen Kniebeugen (erinnert an Wasser-Ski Start...)
- Thera- und Gummiband um Taille, auf Zug, Blocksprünge
- Theraband über/hinter Kopf, Arme seitwärts nach außen (damals, in der Reha...)

Video

Tags
Beach, Stabi, Programm, Theraband, Volleyballkompass

CSV Export

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

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aathzr39_qrri&rev=1606732751

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