

#bleibamVolleyball

Beweglichkeit		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Katze & Kuh ▪ Wade ▪ Hüftbeuger ▪ Schmetterlingssitz ▪ Umarmung ▪ Vierfüßlerstand mit Rotation ▪ Schulter 	1x 20 Sekunden 1x 20 Sekunden je Seite 1x 20 Sekunden je Seite 1x 30 Sekunden 1x 30 Sekunden 1x 20 Sekunden je Seite 1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 0:35 Siehe Video Minute 2:01 Siehe Video Minute 3:18 Siehe Video Minute 7:07 Siehe Video Minute 8:00 Siehe Video Minute 9:18 Siehe Video Minute 12:18

Alle Dehnübungen

<https://www.youtube.com/watch?v=z10n0gpMpkE&t=350s>

Stabilisation		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bergsteiger ▪ Neu: Rückenstrecker ▪ Neu: Becken Lift ▪ Neu: Yoga Baum ▪ „Bärenstellung“ ▪ Sushi Rolle 	3x 20 Sekunden 20x je Seite 3x 20 Sekunden 15 Sekunden je Bein 3x 25 Sekunden 3x 10 Sekunden je Seite	Siehe Video Siehe Video Minute 4:30 Siehe Video Minute 6:00 Siehe Video Minute 2:35 Siehe DVV Video Minute 2:48 Siehe Video mit Tim (Homepage)

Bergsteiger

<https://www.youtube.com/watch?v=Gwe4NQfyA6s>

Rückenstrecker

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=6s>

Becken Lift

<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>

Yoga Baum

<https://www.youtube.com/watch?v=RX5477Q4E9U>

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

Woche 3 – Übungen täglich wiederholen



#bleibamVolleyball

Athletik		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Fußgelenksprünge	3x 20 sec	Siehe DVV Video Minute 4:26
<ul style="list-style-type: none">▪ Jump Squad	3x 20 sec	Siehe DVV Video Minute 4:38
<ul style="list-style-type: none">▪ Wechselsprünge	3x 20 sec	Siehe Video Minute 0:15
<ul style="list-style-type: none">▪ Neu: Russian Twist	3x 20 Sekunden	Siehe Video Minute 0:10
<ul style="list-style-type: none">▪ Liegestütz	10	DVV Video Minute 6:14

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

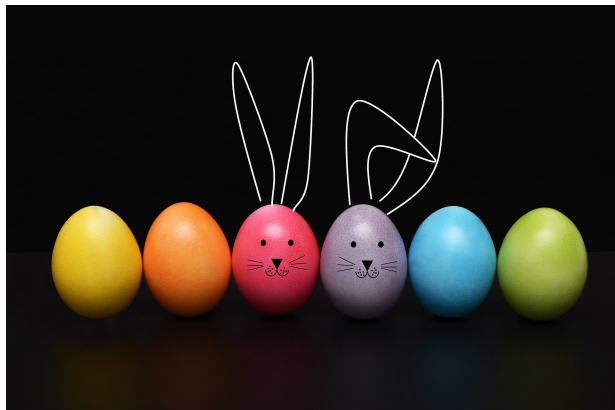
Wechselsprünge

<https://www.youtube.com/watch?v=CDPznNRFRX4>

Russian Twist

<https://www.youtube.com/watch?v=HZaaoKq8tso>

Wochen Challenge – Ein-Hand-Wippe



Wer schafft es, den Trick innerhalb einer Woche zu lernen?

Wer traut sich die Ein-Hand-Wippe mit 2 Ostereiern zu
(10 Wiederholungen am Stück ohne fallen lassen)

<https://www.youtube.com/watch?v=mj5EY0Kh-KI> ab Minute 0:49

Woche 3 – Übungen täglich wiederholen

