

#bleibamVolleyball

Beweglichkeit		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Katze & Kuh	1x 20 Sekunden	Siehe Video Minute 0:35
<ul style="list-style-type: none">▪ Wade	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 2:01
<ul style="list-style-type: none">▪ Hüftbeuger	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 3:18
<ul style="list-style-type: none">▪ Schmetterlingssitz	1x 30 Sekunden	Siehe Video Minute 7:07
<ul style="list-style-type: none">▪ Umarmung	1x 30 Sekunden	Siehe Video Minute 8:00
<ul style="list-style-type: none">▪ Vierfüßlerstand mit Rotation	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 9:18
<ul style="list-style-type: none">▪ Schulter	1x 20 Sekunden je Seite	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	3x 20 Sekunden	Siehe Video
<ul style="list-style-type: none">▪ Rückenstrecker	20x Wiederholungen je Seite	Siehe Video Minute 4:30
<ul style="list-style-type: none">▪ Becken Lift	3x 20 Sekunden	Siehe Video Minute 6:00
<ul style="list-style-type: none">▪ Yoga Baum	1x 15 Sekunden je Bein	Siehe Video Minute 2:35
<ul style="list-style-type: none">▪ „Bärenstellung“	3x 25 Sekunden	Siehe DVV Video Minute 2:48
<ul style="list-style-type: none">▪ Seitliche Unterarmstütz mit Beinanheben	3x 10 Sekunden je Seite	

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 4 – Übungen täglich wiederholen



#bleibamVolleyball

Athletik		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Fußgelenksprünge▪ Kniebeugen▪ Stufensprünge▪ Russian Twist▪ Liegestütz	3x 20 Sekunden 2x 10 Wiederholungen 3x 20 Sekunden 3x 20 Sekunden 2x 10 Wiederholungen	Siehe DVV Video Minute 4:26 Siehe Video Minute 3:03 Siehe Video Minute 0:10 DVV Video Minute 6:14

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

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

Stufensprünge

<https://www.youtube.com/watch?v=WPDmgyEvR-Q>

Russian Twist

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

Wochen Challenge – Ball Umkreisung



Wer schafft den Trick mit der linken Hand?

Wer schafft den Trick mit der rechten Hand?

Wer schafft den Trick mit beiden Händen gleichzeitig?

<https://www.youtube.com/watch?v=AJ-25DWGWbc>

Minute 0:36

Woche 4 – Übungen täglich wiederholen

