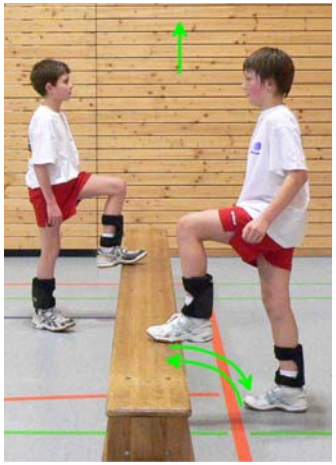
B. Kräftigung der Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige

Teil 1: Koordination und Beinkraft (Circuit)

Organisation

Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
Material: Langbänke, Weichbodenmatten, Seile



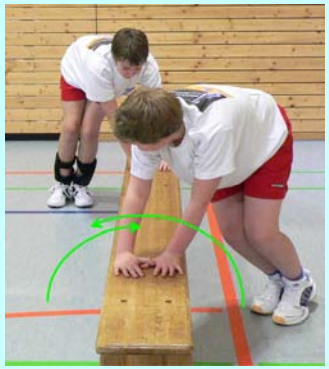
1

Banksteigen
Ausführung: Im schnellen Wechsel werden der rechte und der linke Fuß auf die Bank gestellt.
Das Bein auf der Bank durchstrecken!

Wedelschwünge auf Weichbodenmatte
Ausführung: Beim Sprung, beide Knie abwechselnd nach rechts bzw. nach links nehmen, die Arme schwingen entgegengesetzt.

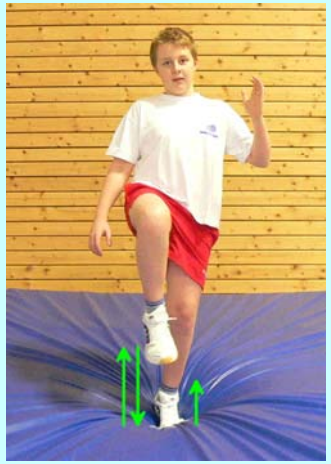
2

3



Stützhüpfen über eine Bank
Ausführung: Hände werden auf der Bank abgestützt und mit geschlossenen Füßen im Wechsel hin- und her hüpfen.

4



Skipping auf Weichbodenmatte
Ausführung: Mit Armeinsatz und hohem Knie auf der Matte sprinten.

5

Quer über die Bank steigen
Ausführung:
„Aufsteigen“ zuerst rechter, dann linker Fuß.
„Absteigen“ zur anderen Seite, zuerst rechter dann linker Fuß, usw.

6

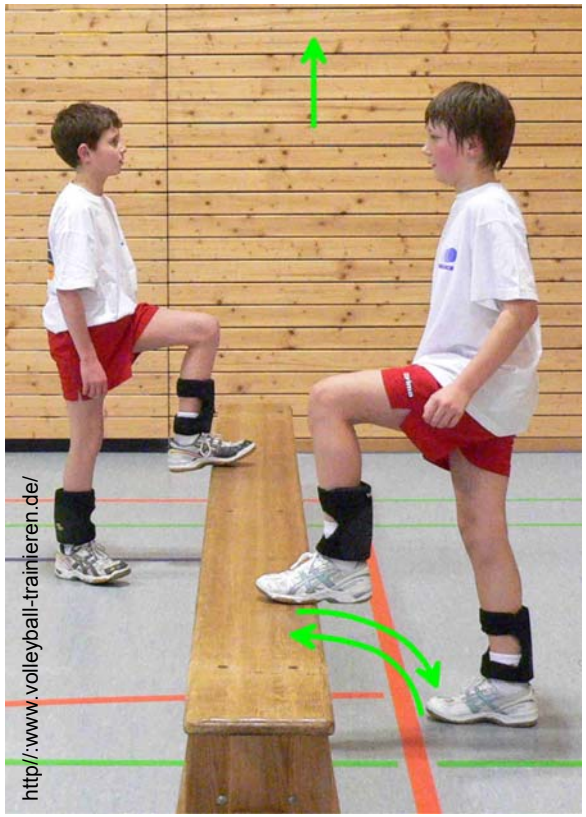
Seithüpfen
Ausführung: mit geschlossenen Beinen über ein Linie springen

7

Seilspringen
Ausführung:
- mit beiden Beinen
- Variation: einbeinig springen
- Variation: Doppelsprünge

Homepage: http//:www.volleyball-trainier

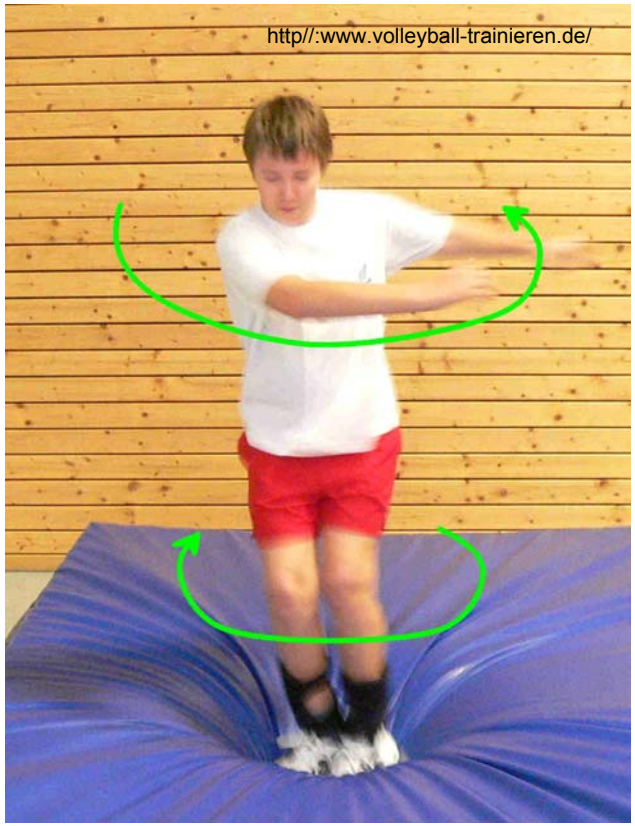
①



Banksteigen

Ausführung: Im schnellen Wechsel werden der rechte und der linke Fuß auf die Bank gestellt.
Das Bein auf der Bank durchstrecken!

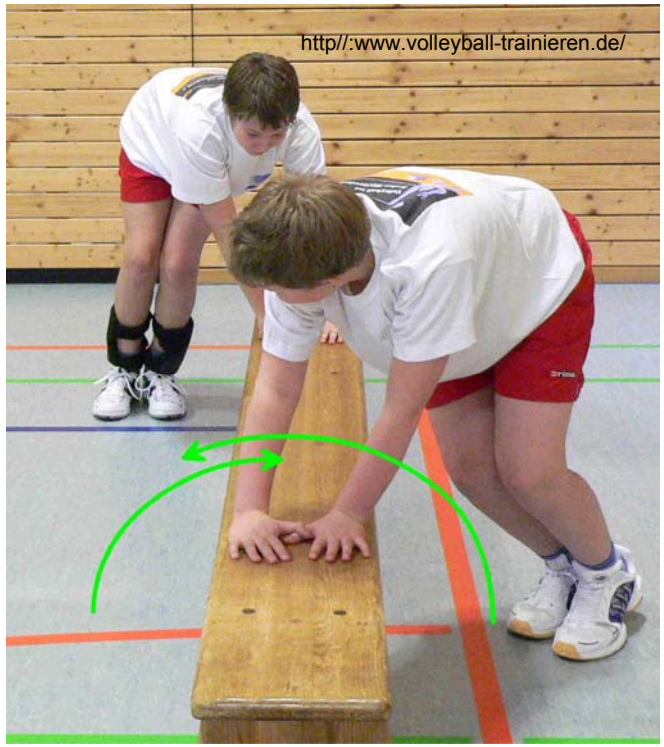
②



Wedelschwünge auf Weichbodenmatte

Ausführung: Beim Sprung, beide Knie abwechselnd nach rechts bzw. nach links nehmen, die Arme schwingen entgegengesetzt.

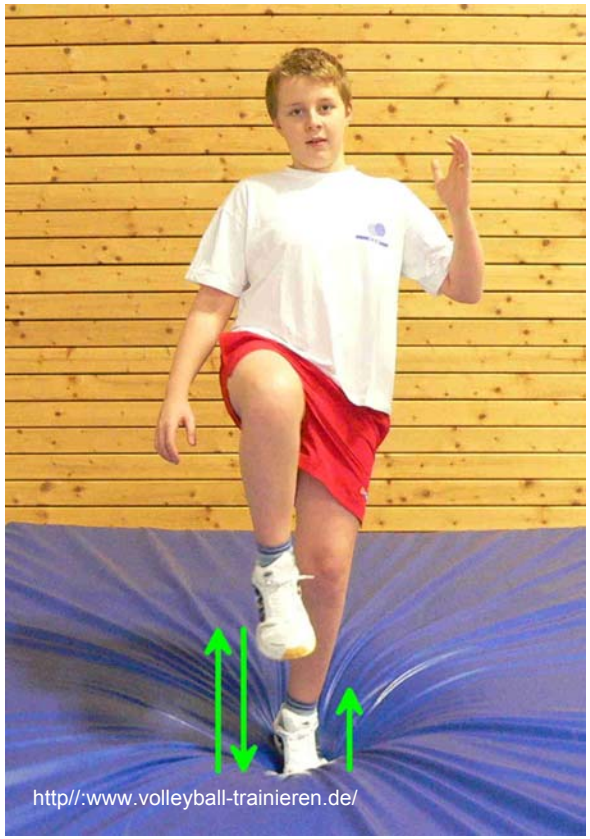
③



Stützhüpfen über eine Bank

Ausführung: Hände werden auf der Bank abgestützt und mit geschlossenen Füßen im Wechsel hin- und her hüpfen.

④



Skipping auf Weichbodenmatte

Ausführung: Mit Armeinsatz und hohem Knie auf der Matte sprinten.

5

Quer über die Bank steigen

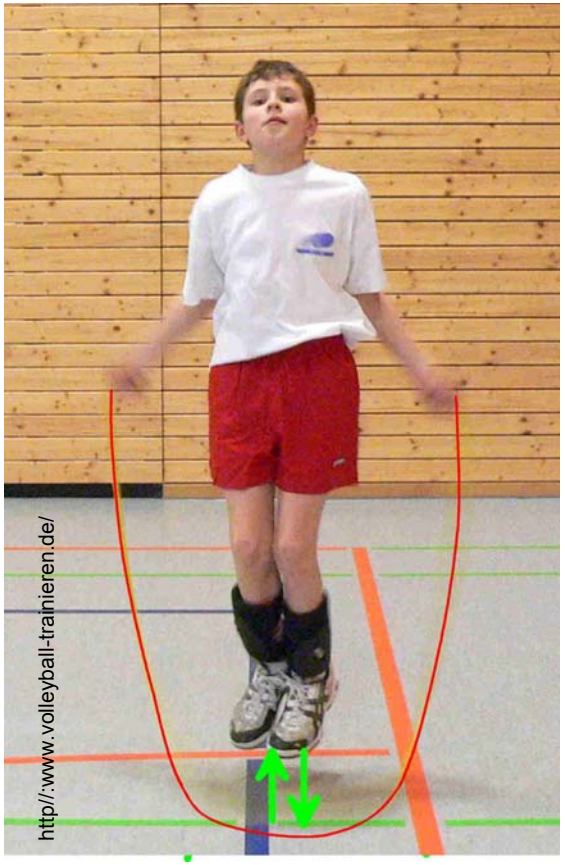
Ausführung:
„Aufsteigen“ zuerst rechter, dann linker Fuß.
„Absteigen“ zur anderen Seite, zuerst rechter dann linker Fuß, usw.

6

Seithüpfen

Ausführung: mit geschlossenen Beinen über ein Linie springen

⑦



Seilspringen

Ausführung:
- mit beiden Beinen
- Variation: einbeinig springen
- Variation: Doppelsprünge