

**B. Komplexe Körperstabilisation, Ausdauer, Kräftigung und Koordination (Sprungseil, Wackelbrett) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen**

Programm für Geübte, 9 -13jährige

**Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur**

**Ausgangsstellung:** Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

**Ausführung:** Lockere Sprünge einbeinig im Wechsel.



1



2



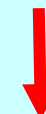
3



**Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur**

**Ausgangsstellung:** Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

**Ausführung:** Das Seil schwingt rückwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfer.



**Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung**

**Ausgangsstellung:** auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

**Ausführung:** Die gestreckten Arme waagrecht seitwärts und wieder zurückführen ...



6



5



4



**Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung**

**Ausgangsstellung:** auf einem Wackelbrett stehend, Knie leicht gebeugt, Hände in Fanghaltung vor der Brust.

**Ausführung:** Geworfenen Ball vom Partner fangen und mit Druckpass zum Partner zurückspielen (Basketball).

**Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung**

**Ausgangsstellung:** auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

**Ausführung:** Die gestreckten Arme auf- und abbewegen.

①

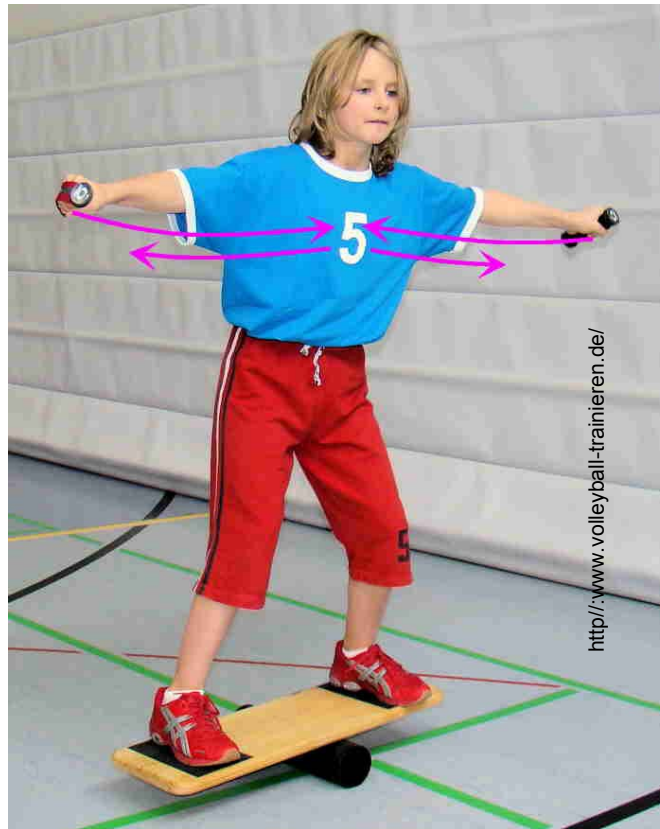


## Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

**Ausführung:** Lockere Sprünge einbeinig im Wechsel.

②



## Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung

**Ausgangsstellung:** auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

**Ausführung:** Die gestreckten Arme waagrecht seitwärts und wieder zurückführen ...

3



## Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

**Ausführung:** Das Seil schwingt rückwärts, lockere Sprünge mit Zwischenhüpfer.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

④



## Kräftigung der Oberarm- und Brustmuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung

Ausgangsstellung: auf einem Wackelbrett stehend, Knie leicht gebeugt, Hände in Fanghaltung vor der Brust.

**Ausführung: Geworfenen Ball vom Partner fangen und mit Druckpass zum Partner zurückspielen (Basketball).**

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

⑤



## Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

**Ausgangsstellung:** Schlusstand, Seilenden in der rechten bzw. linken Hand.

**Ausführung:** Seil schwingt rückwärts, Laufen im Seil, Knie dabei anheben.

6



**Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur, Schulung einer stabilen Körperhaltung**

**Ausgangsstellung:** auf einem Wackelbrett stehend, Hanteln in den Händen, Arme vor dem Körper gestreckt.

**Ausführung:** Die gestreckten Arme auf- und abbewegen.