

B. Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen
 Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige

Kräftigung der Hüftstrecker

Ausführung: In Rückenlage, die Beine leicht gebeugt, Becken langsam heben und senken.



①



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage Oberkörper mit gestreckten Armen leicht anheben und senken (Kopf zwischen Arme).



②



③



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausführung: An der Sprossenwand Stand auf einem Bein, mehrmals in den Zehenstand gehen – dann Wechsel!



⑥



Kräftigung der Rücken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

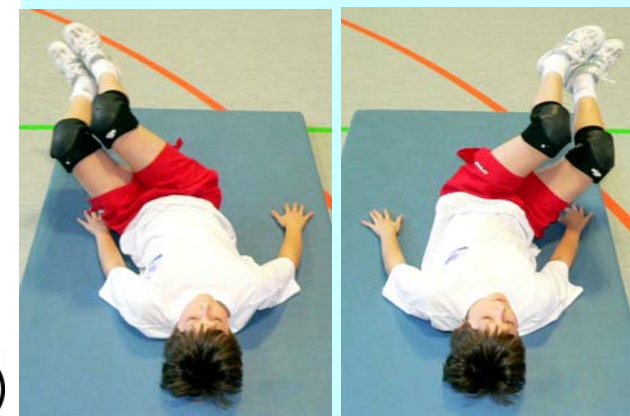
Ausführung: Im „Vierfüßlerstand“ rücklings, Becken langsam anheben und senken.



④



⑤



Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage, Arme auf dem Boden und Knie angewinkelt, Becken anheben, langsames Absenken der Beine nach rechts bzw. nach links.

Kräftigung von Quadrizeps u. Wadenmuskulatur
 Ausführung: Aus der Hocke Strecksprünge mit Armeinsatz, weich landen.

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

1



Kräftigung der Hüftstrecker

Ausführung: In Rückenlage, die Beine leicht gebeugt, Becken langsam heben und senken.

②



Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage Oberkörper mit gestreckten Armen leicht anheben und senken (Kopf zwischen Arme).

3



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausführung: An der Sprossenwand Stand auf einem Bein, mehrmals in den Zehenstand gehen – dann Wechsel!

4



Kräftigung der schrägen und geraden Bauchmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage, Arme auf dem Boden und Knie angewinkelt, Becken anheben, langsames Absenken der Beine nach rechts bzw. nach links.

5



Kräftigung der Rücken-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

Ausführung: Im „Vierfüßlerstand“ rücklings, Becken langsam anheben und senken.

6



Kräftigung von Quadrizeps u. Wadenmuskulatur

Ausführung: Aus der Hocke Strecksprünge mit Armeinsatz, weich landen.