

Beachvolleyball: Balancesprünge

Stark abstossen, hochspringen und danach wieder das Gleichgewicht finden. In dieser Übung werden Sprünge und Landungen im Sand trainiert.

Einbeinige Steigsprünge im Sand. Kräftiger Absprung in die Höhe von einem Bein auf das andere. Ausbalancieren, Gleichgewicht finden und zum nächsten Sprung ansetzen. Zweimal zehn Sprünge.



Variante

schwieriger

Überkreuzt im Zickzack oder mit geschlossenen Augen springen.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO