Beachvolleyball: Sandspuren

In dieser Übung lernen die Spielerinnen das Beachvolleyball kennen und trainieren das schnelle Bewegen im Sand. Durch das Einsinken wird jedes Fortbewegen zum Kraftakt.

Schritt für Schritt im Sand gehen. Dabei den Rist des hinteren Fusses im Sand nach vorne schleifen. Je tiefer die Furche im Sand, desto kräftiger die Ausführung. Zwei Durchgänge über die Breite eines Beachvolleyballfeldes.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO