

Beachvolleyball – Aufwärmen: Balancesprünge

In Sand sind Sprünge schwierig auszuführen. Die Spielenden trainieren in dieser Übung das Ausbalancieren und das Gleichgewicht.

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.



Variation

Überkreuzt im Zickzack oder mit geschlossenen Augen springen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO