

Beachvolleyball – Aufwärmen: Den Ball rumgeben

Die Vorwärts- und Seitwärtsbewegung werden in dieser Übung trainiert. Der Ball ist jeweils der Auslöser der Aktion.

Die Schülerinnen stehen in einem Kreis, gerade Anzahl. 2 Schülerinnen, die einander gegenüberstehen, haben einen Ball. Sie geben den Ball nach rechts weiter und tauschen den Platz auf verschiedene Arten:



- Vorwärts rennen, einhändig abklatschen.
- Kreuzschritte, rechtes Bein voraus, beidhändig abklatschen.
- Seitwärts Kreuzschritte, linkes Bein voraus, beidhändig abklatschen.
- Seitwärts, abklatschen im Sprung.
- Seitwärts, abklatschen im Sprung ohne seitwärts zu fliegen (Blocksprung).

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO