

Beachvolleyball – Aufwärmen: Imaginäres Beachen

Während dieser Übung konzentrieren sich die Spielenden auf die sportartspezifischen Bewegungen und Bewegungsabläufe.



Die Schüler bewegen sich ohne Ball mit beachvolleyballspezifischen Bewegungen im Feld.

Sie zeigen typische Verhaltensweisen wie aufschlagen (Stand oder Sprung), Ball abnehmen in verschiedenen Varianten, ans Netz laufen, blocken, angreifen etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO