

Sport-Videos für euch

Bitte achtet auf eine korrekte Übungsausführung und überfordert euch nicht. Bei Schmerzen bitte sofort abbrechen.

Die Übungen sind für Handball/(Beach-)VolleyballerInnen konzipiert, sind aber auch für diejenigen, die Ballsport nicht so gerne mögen, geeignet.

Lauf-ABC:

<https://www.youtube.com/watch?v=b-oFF3VVH5I>

Besonders für die **BallsportlerInnen**. Ihr könnt jede Art von Ball verwenden:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q29S1cZQ5EQ>

Mobilisierung und Aktivierung:

<https://www.youtube.com/watch?v=IRqmwotl5o>

Sprungkraft mit einem Handballer der Nationalmannschaft. Als „Bank“ könnt ihr an eine stabile Parkbank gehen oder an eine Treppe:

<https://www.youtube.com/watch?v=AM1ObNDNzyg>

Kraft allgemein. Für die zweite Übung könnt ihr z.B. an einen festen Baumstamm gehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=9XXe5mKJIPA>

Für **Beginner** und **Jüngere**

<https://www.youtube.com/watch?v=gWzH7slyQII>

Für **(Beach-)VolleyballerInnen**:

<https://www.youtube.com/watch?v=EjK4eXIIwVw>

Für **Fortgeschrittene**:

<https://www.youtube.com/watch?v=afl6vP3wLVM>

Bei Rückfragen oder für weitere Videotipps könnt ihr euch an Frau Ziller wenden.

Viel Spaß! ☺