

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 10

**Artikel:** Volleyball : auf der Suche nach einem Trainingsstil

**Autor:** Boucherin, J.-P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993917>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

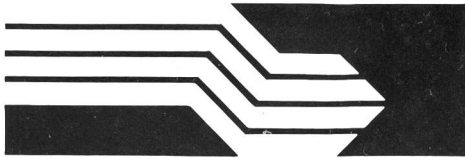
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Volleyball – auf der Suche nach einem Trainingsstil

Text und Photographien: J.-P. Boucherin  
Übersetzung: B. Boucherin

### Quellen

Anlässlich der letzten Zentralkurse waren wir in der Lage, dank guten internationalen Beziehungen und der Grosszügigkeit des Schweizerischen Volleyball-Verbandes, drei weltbekannte Referenten einzuladen. Mit sehr viel Können liessen sie uns an der Entwicklung des Volleyballsportes teilhaben.

Unsere Gäste waren R. Schmitt (Frankreich), H. Jenter (DDR) und Professor F. Anderlini (Italien).

Diese drei Volleyballspezialisten sind in ihren Ländern alle verantwortlich für die Jugendausbildung wie auch für die Elitesportler. Es gelang ihnen, eine eigene Spielkonzeption zu finden und uns Möglichkeiten der Anpassung für unsere schweizerischen Verhältnisse aufzuzeigen.

Mit einem gewissen Abstand erlaube ich mir, eine Synthese der wesentlichen Ideen vorzunehmen und daraus ein praktisches Beispiel anhand einer Trainingsvorbereitung abzuleiten, das Anpassungsmöglichkeiten offen lässt für eine J+S-Gruppe wie auch für eine Damen- oder Herren-Spitzenmannschaft.

### Postulate

Dank vieler Diskussionen, Vergleiche und Analysen dürfen die durch unsere Referenten dargelegten Prinzipien als Postulate gelten, das heisst als unbeweisbare Prinzipien, die jedoch unbestritten und legitim erscheinen und uns in der Folge helfen, eine für unser Land mögliche Konzeption zu finden.

Vor allem H. Jenter und F. Anderlini, beide Juniorentrainer mit grossen Kenntnissen des Weltvolleyball, haben sehr interessante Ideen entwickelt, die in ihren Ländern zu den uns bekanntesten Erfolgen führten.

Diese Postulate lassen sich so formulieren:

- Es gibt nur eine Form von Volleyball, gespielt sowohl von Anfängern wie auch von der Elite
- Alle technischen und taktischen Grundelemente sollen gleich von Anfang an unterrichtet werden, angepasst an das Niveau der Spieler und immer mit nahem Spielbezug

- Nie eine Bewegung als solche trainieren, mit Ausnahme der Korrekturübung (analytische Methode), sondern von allem Anfang an die vorausgehenden und nachfolgenden Gesten funktionsgemäss miteinbeziehen
- Beim Training die Abhängigkeit jeder Angriffs- oder Verteidigungsgeste von der räumlichen und zeitlichen Position des Balles in Zusammenhang mit dem Spieler oder dem Netz herausstreichen
- Beim Training einer technischen Geste achten auf die korrekte Ausführung wie auch auf die taktischen Bedürfnisse, die Beobachtung, das periphere Sehen, die Aufmerksamkeit, die Kommunikation
- Während der Einführung bis zur Schulung sehr häufig spielen gemäss verschiedener Formen des 3:3

Einige dieser Prinzipien habe ich selber erleben und überprüfen können bei Trainingsbeobachtungen der italienischen Nationalmannschaft, zweite der Weltmeisterschaft 1978, in Rom. Die Grundlage dieser Trainings finden wir im Film «Pallaverde», der eine Stoffsammlung für die Einführung des Volleyballs in den italienischen Primarschulen enthält.

### Die verschiedenen Faktoren der Anpassung

Bei der Suche nach geeigneten Übungen muss der Trainer gewisse Faktoren berücksichtigen, die ihm erlauben, den Schwierigkeitsgrad zu variieren oder ihn seinen Mannschaftsbedürfnissen anzupassen.

Ein gegebenes Thema aus der Technik, der Taktik, des Konditionstrainings kann anhand der folgenden Faktoren variiert werden:

#### *Akzente, Schwerpunkte setzen*

Bei der analytischen Ausführung einer bestimmten Bewegung, z.B. oberes Beispiel, Schwerpunkt Orientierung; Manchette, Schwerpunkt Armarbeit.

#### *Aufstellung der Spieler*

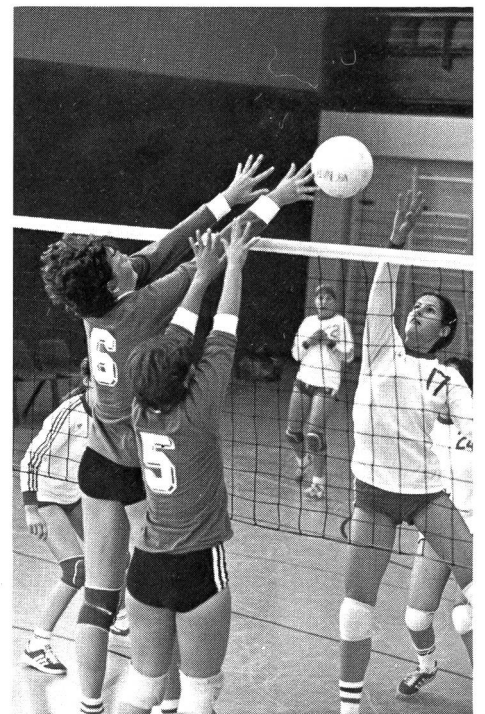
Oft sind die Ausgangspunkte, die Positionen eines oder mehrerer Spieler mitentscheidend für das Festlegen des Schwierigkeitsgrades einer Übung. Ebenso ist die Organisation einer Übung entscheidend für den spielnahen Bezug. Beispiele: Anschlag von der 3-m-Linie; Manchetten (Serviceabnahmen) zum Netz.

#### *Bewegungsqualität*

Ohne vom Thema abzuweichen die Bewegung auswählen, die vom Schwierigkeitsgrad her

vom Spieler bewältigt werden kann. Beispiele: Zuspiel aus Stand, Zuspiel im Sprung, Zuspiel mit Zwischenpass.

Bei taktischen oder konditionellen Themen kann die Bewegung in Zusammenhang mit der Schwierigkeit ausgewählt werden. Beispiele: spezifische Bewegungen, die noch nicht beherrscht werden, können durch Zuwürfe ersetzt werden; der Zuspieler der «penetriert», fängt den Ball über dem Kopf ab und muss noch kein Zuspiel ausführen, das für ihn in diesem Zusammenhang zu schwierig wäre.



#### *Flugbahn des Balles*

Es soll die ideale Flugbahn des Balles gesucht werden. Je mehr der Ball von dieser idealen Flugbahn abweicht, um so schwieriger ist seine Annahme. Beispiele: Es ist schwierig sehr hohe Bälle mit einem beidhändigen Pass weiterzuspielen; ein flaches Zuspiel bereitet dem Angreifer mehr Schwierigkeiten. Lösungsvorschlag zu Erleichterung: Ball auf Boden prellen oder fallen lassen, bevor eine Übung ausgeführt werden muss.

#### *Weg des oder der Spieler*

Es ist angezeigt, die ideale Distanz für Verschiebungen der Spieler zu finden, so dass sie Zeit haben, sich unter oder hinter den Ball zu stellen.

### Intensität

Dieser Faktor muss sorgfältig angewendet werden. Unter keinen Umständen darf die korrekte Ausführung der Bewegung zugunsten einer erhöhten Intensität vernachlässigt werden. Anpassungsmöglichkeiten finden sich durch die Variation der Anzahl Bälle, der Anzahl Gesten, die ausgeführt werden müssen, der Repetitionszahl innerhalb einer festgelegten Zeit (dies ist jedoch ein dem Volleyball fernliegender Begriff). Es darf nie Schnelligkeit mit Überstürzung verwechselt werden.

### Leistung

Die Übungen sollen so gestaltet und durchgeführt werden, dass sie wirkungsvoll sind: *langes* Zuspiel, *genaues* Zuspiel, *stark* angreifen, *schnell* laufen, *hoch* springen, usw.

### Übungsorganisation

Es muss ständig auf den Verlauf der Bälle geachtet werden: Ausgangspunkt, Weg, zu erreichendes Ziel, zurück zum Ausgangspunkt. Diese Überlegungen sind sehr wichtig für das Verständnis der Übung, für deren Durchführung wie auch für die Unfallverhütung. Um einen Übungsablauf besser aufnehmen zu können, kann er zuerst mit Zuwerfen ausgeführt werden.

### Sicherheitsmassnahmen

Beim Training könnten vermehrt Unfälle verhütet werden, wenn die Trainer folgende Punkte strikte beachten:

- gute Ausrüstung der Spieler: Turnschuhe, Schutzmittel (Knieschoner, Ellbogenschoner, usw.), Trainingsanzug zu Beginn des Trainings
- Geräteaufstellung in der Halle, Volleyballeinrichtung, Unebenheiten der Wände und der Böden; Kleidungsstücke, die nachlässig zur Seite geworfen werden, usw. Man vermeide auch oft dumme Unfälle durch Zusammenstösse
- Die Kontakte über und unter dem Netz. Auch beim Training (Angriff/Block) sollen die Netzregeln streng angewendet werden
- Flugbahn der Bälle, vor allem beim Angriff und Anschlag; die Übungen sollten so gestaltet werden, dass das Auftreffen der Bälle in freie Zonen erfolgt oder auf Spieler, die für die Abnahme dieser Bälle bereit sind. Auf rollende Bälle muss besonders geachtet werden. Springende Spieler müssen geschützt werden durch Einrichtungen (Matten, Kästen) oder ein speziell dazu bezeichneter

Spieler überwacht die Bälle. Die beste Unfallverhütung ist die Erziehung der Spieler zur ständigen Aufmerksamkeit bei rollenden Bällen.

### Beispiele einer Trainingsvorbereitung

#### Themen

Einlaufen, Einspielen:

Grundelemente für Wahrnehmung und Koordination

Leistungsphase:

Aus der Familie:

Anschlag – Abnahme

Ausklang:

Dehnungs- und Entspannungsübungen

Anzahl Spieler:

12

Dauer des Trainings:

90 Minuten

Stufe:

1, 2, 3

Bemerkungen:

Dieses Training soll eine Anwendung der unter Kapitel 1 genannten Postulate sein.

Darbietung:

Sie fällt detaillierter aus als gewöhnlich. Normalerweise genügt ein Formular «Lektionsvorbereitung». Bei der Einführung von neuem Stoff kann der Trainer sich von diesem Beispiel leiten lassen und den zusätzlichen Stoff auf beiliegenden Blättern vorbereiten, die er dann in sein Trainingsbuch heftet. So kann er oft Bezug nehmen auf diesen Stoff, ohne ihn immer wieder bei der Trainingsvorbereitung aufschreiben zu müssen.

Stoff:

Der Stoff ist eine Synthese der verschiedenen Tendenzen, die unsere ausländischen Gäste anlässlich der Zentralkurse gezeigt haben; die Übungen des Einlaufens sind von der italienischen und deutschen Schule inspiriert, die Leistungsphase von der französischen Schule und der Ausklang mit den Dehnübungen kommt aus Frankreich und den USA.

Es ist interessant festzustellen, dass alle Übungen mit Erfolg auf unsere Möglichkeiten angepasst worden sind und seit einigen Jahren bereits von gewissen Schweizer Mannschaften angewendet werden.

Schwierigkeitsgrad:

Die folgenden Übungen können angepasst werden für Anfänger sowie auch für Spitzenspieler. Kapitel 1, Punkt 3 gibt Beispiele für solche Anpassungen.

### Führungsstil:

Auch zu diesem Thema haben wir von unseren Referenten viel gelernt und unsere Trainer sollten darüber nachdenken.

Die Trainingskonzeption, die Mittel, die Ziele, der Entwicklungsstand sind sehr unterschiedlich in Frankreich, in der DDR, in Italien und der Schweiz.

Wir finden jedoch eine augenfällige Ähnlichkeit bei folgenden Punkten: Durch ihre Kenntnisse und Erfahrungen (die drei grossen Meister sind alle Berufstrainer) haben sie in ihrem Unterricht immer eine mehr oder weniger definierte Zielsetzung auf lange Zeit und eine sehr genaue kurzfristige Vorbereitung, mit stark ausgeprägter Schwerpunktsetzung, die keine Unklarheiten aufkommen lässt.

Alle drei sind sehr empfindsame Leute, trotz ihrer eher rauhen und manchmal vulgären Erscheinung (merde! coyote!). Sie sind sehr anspruchsvoll, freundlich und herzlich mit ihren Spielern und Schülern. Diese Aussagen wurden auch von andern Trainern bestätigt, die das Glück hatten, als Beobachter diese Persönlichkeiten während ihren alltäglichen Trainings zu verfolgen.

### Einlaufen

Teil a

2 x 5 Minuten Uni-Hoc (Netz hängt bereits und das Material ist vorbereitet: Kasten für Bälle, Schiedsrichterstuhl). Das bereits aufgehängte Netz zwingt die Spieler, die Scheibe aus den Augen zu lassen, und Kollisionen auch mit den Geräten zu vermeiden. So wird die Wahrnehmung trainiert.

Teil b

Beweglichkeit (gewöhnliche Übungen)

Teile c und d

6 Übungen aus den nachfolgenden Beispielen auswählen und einführen.

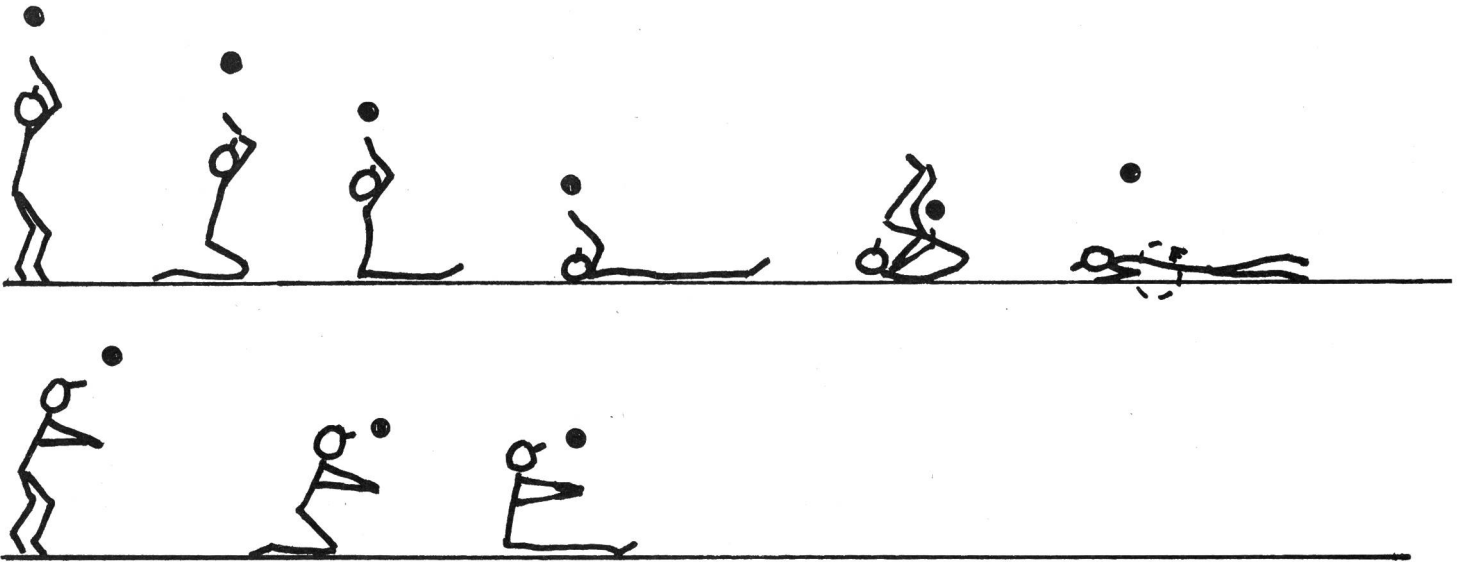
*Variieren anhand der Faktoren der Anpassung*

Es ist unbedingt notwendig, ständig die Übungen dem Leistungsniveau der Spieler anzupassen. So ist es zum Beispiel möglich den Self-smash auf den Boden, der relativ schwierig ist, durch ein beidhändiges Prellen auf den Boden zu ersetzen.

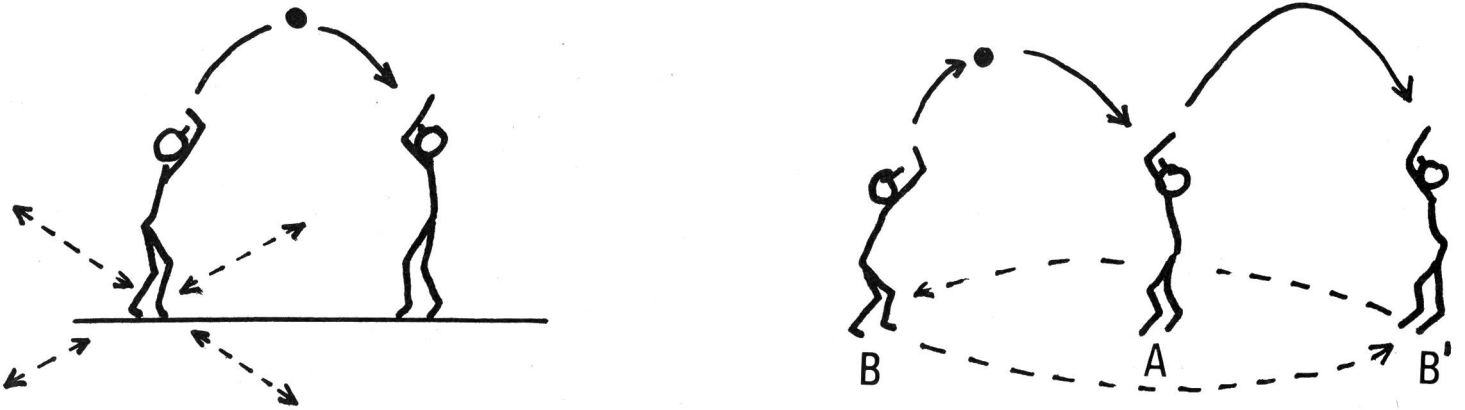
Bei den anderen Bewegungen ist es möglich, Pässe und Manchetten einzuschieben oder noch vereinfachter, den Ball abzufangen.

Es muss ständig auf die korrekte Ausführung der Grundelemente geachtet werden. Man vergesse nie das Korrigieren.

Verschiedene Formen des Jonglierens mit Pass und Manchette



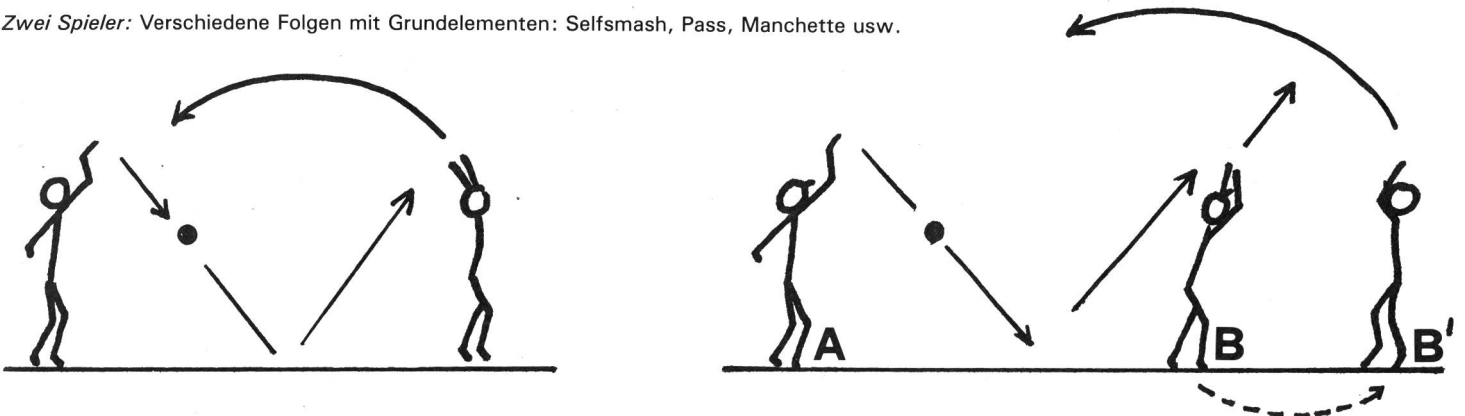
Zwei Spieler: Pass und Manchette mit Verschiebung

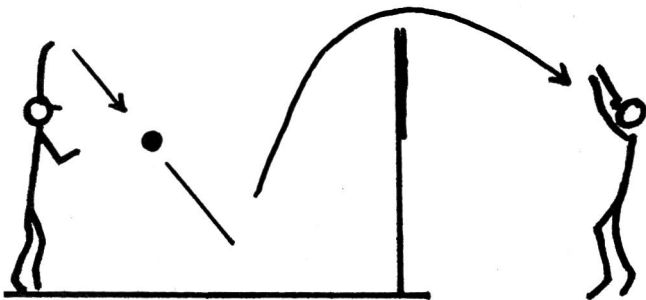
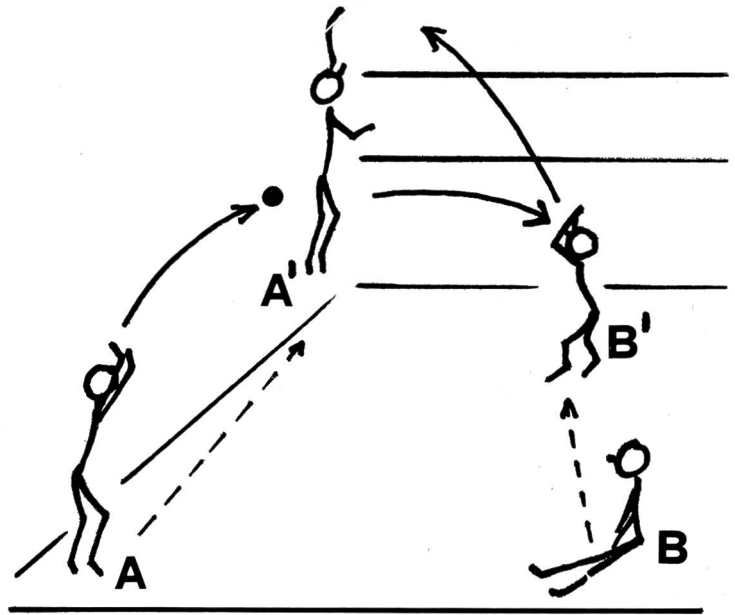
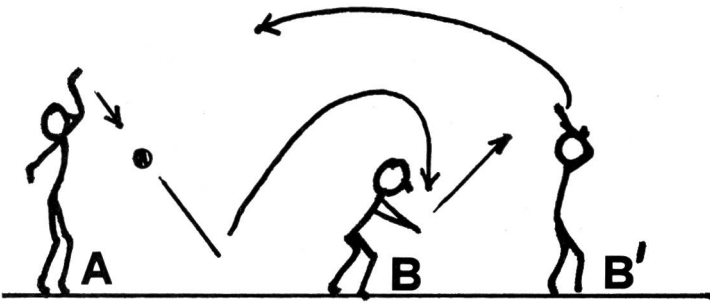
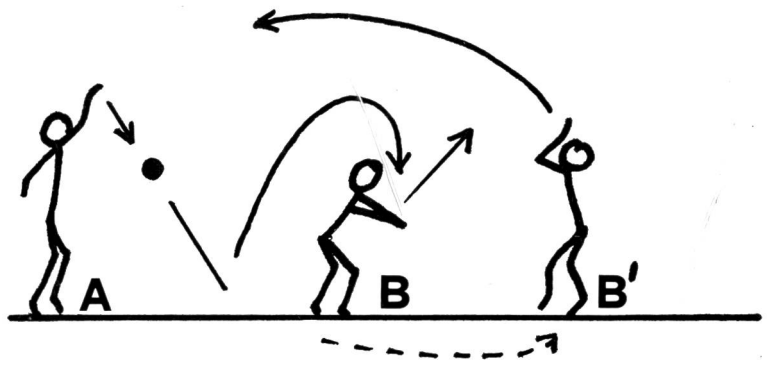
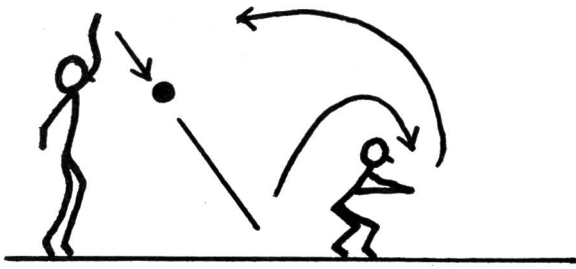


Ein Spieler: Selfsmash auf Boden mit Verschiebung und in Verbindung mit anderen Grundelementen

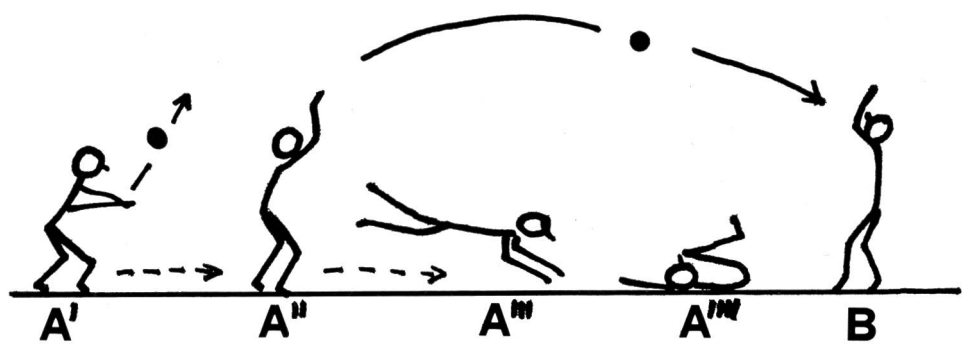
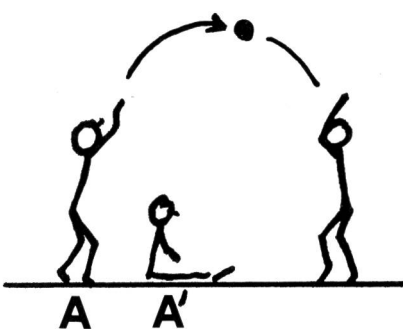
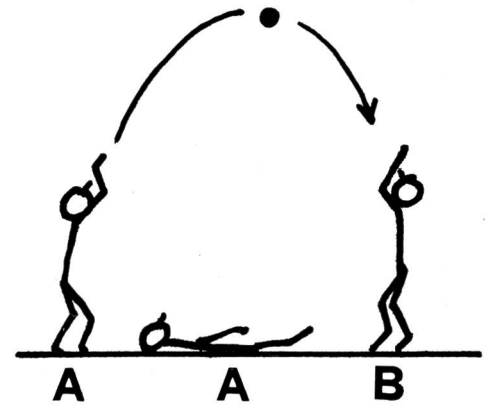
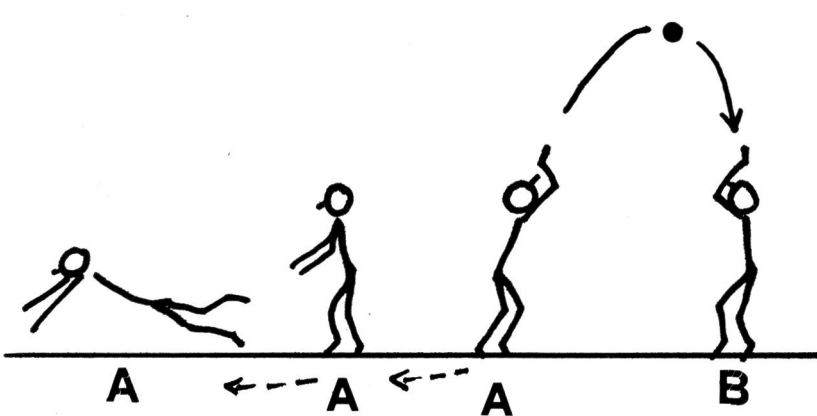


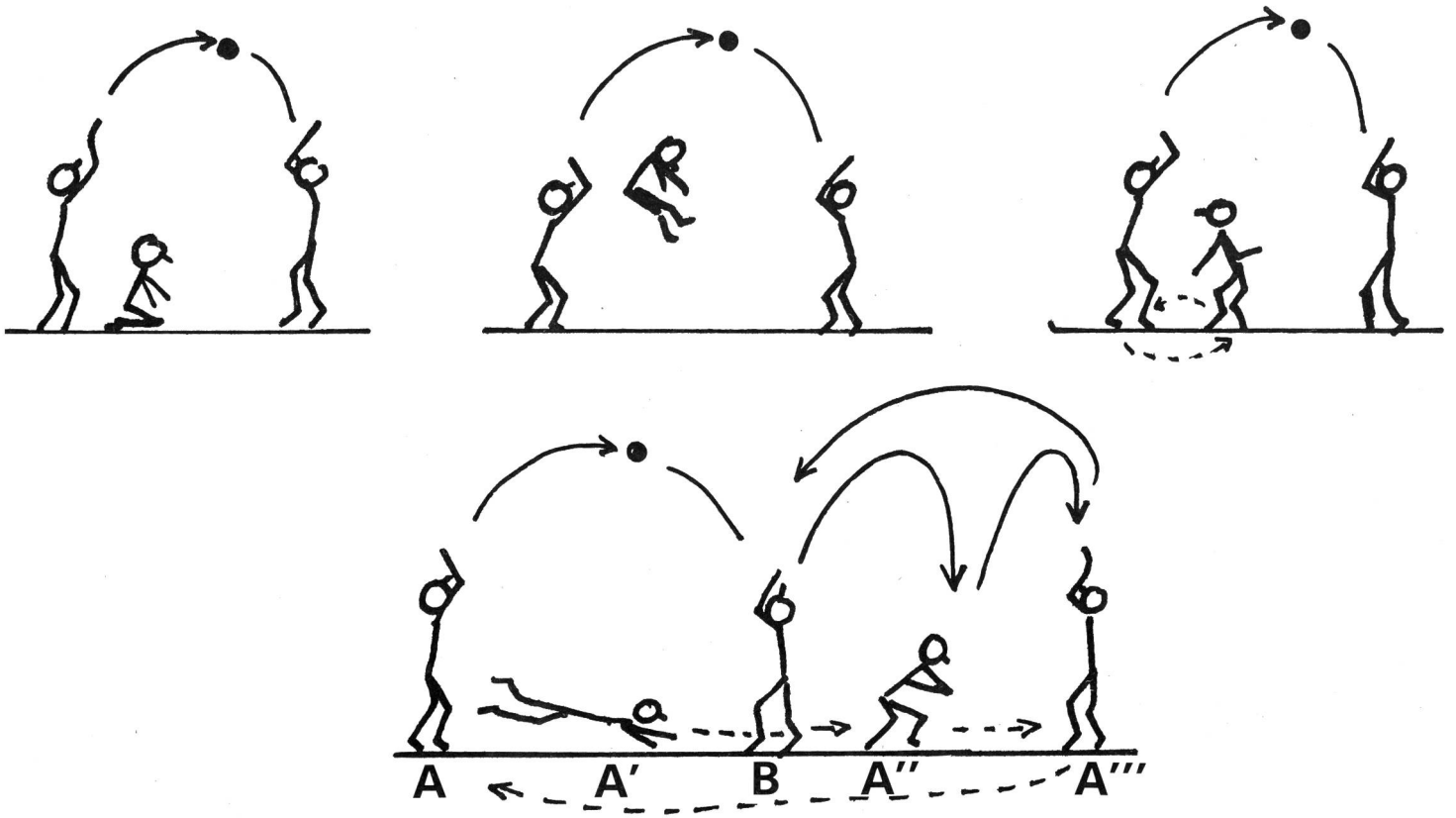
Zwei Spieler: Verschiedene Folgen mit Grundelementen: Selfsmash, Pass, Manchette usw.



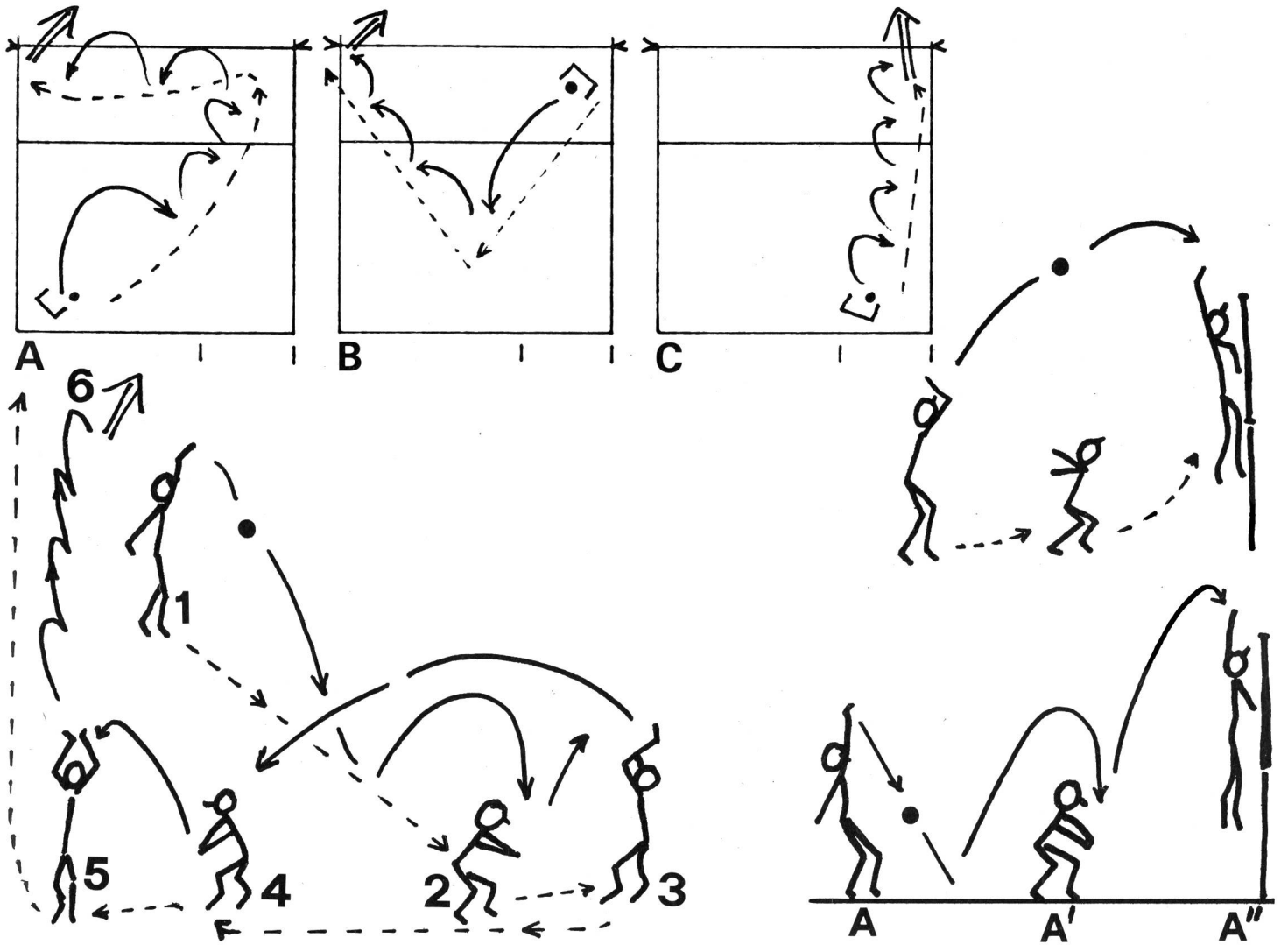


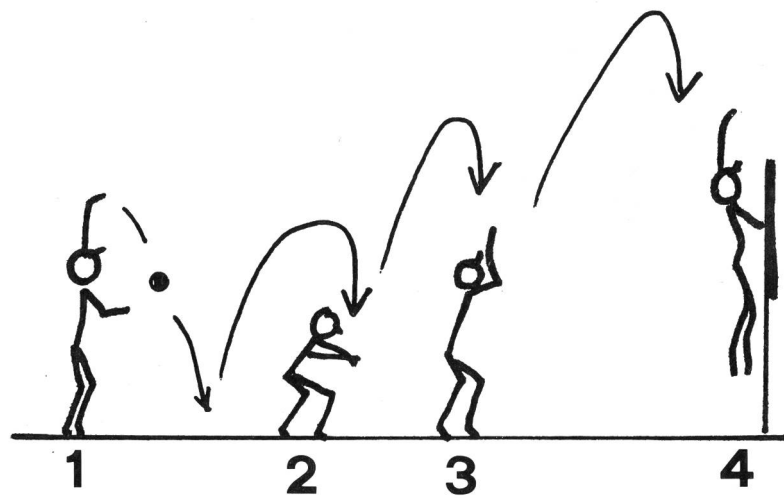
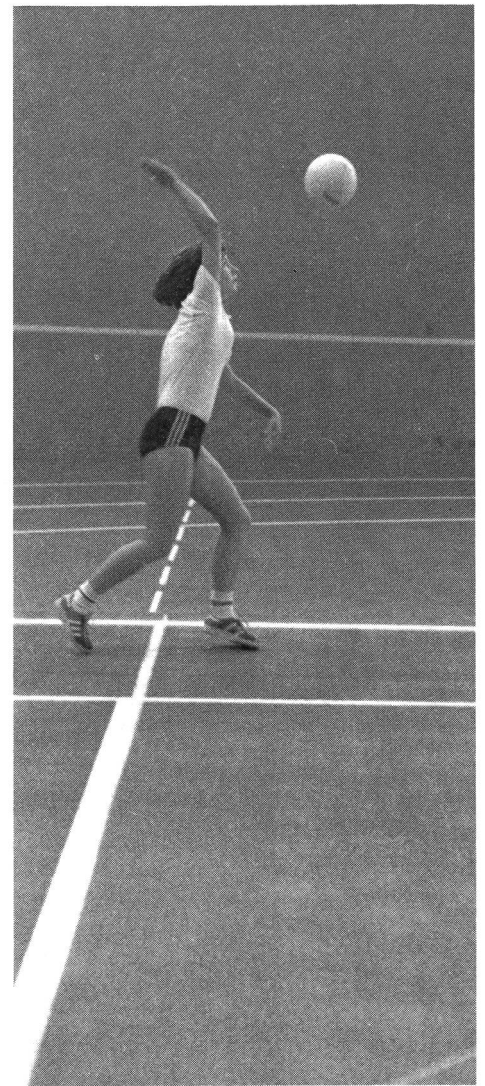
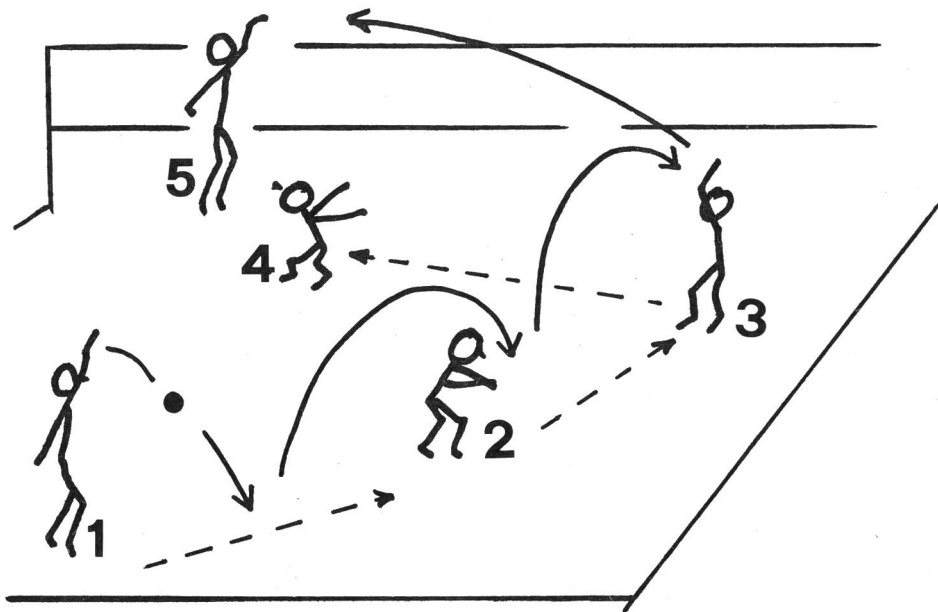
Zwei Spieler: Pass und Manchette mit Zusatzaufgaben



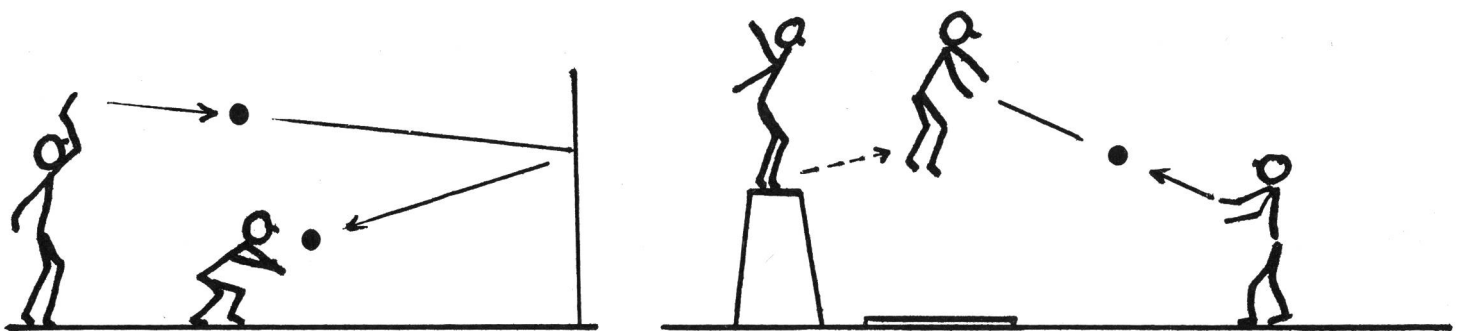


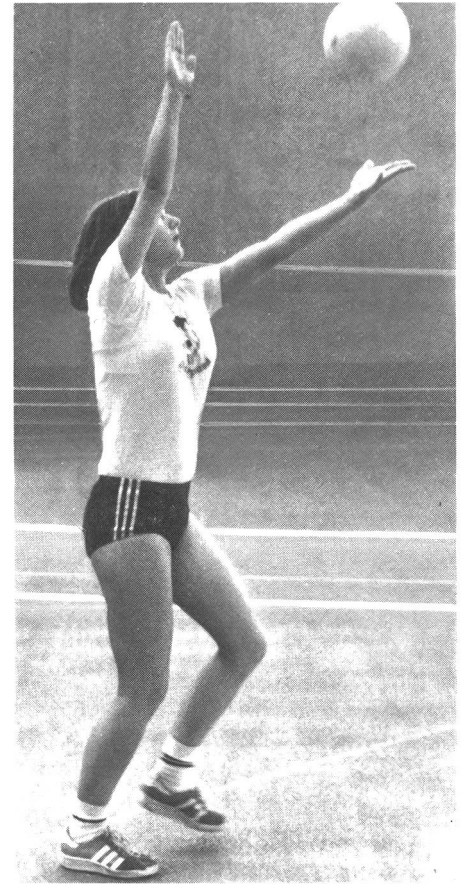
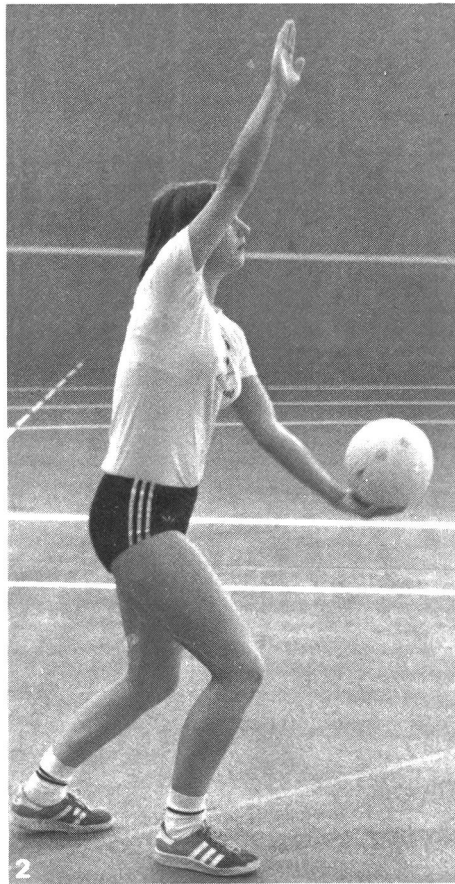
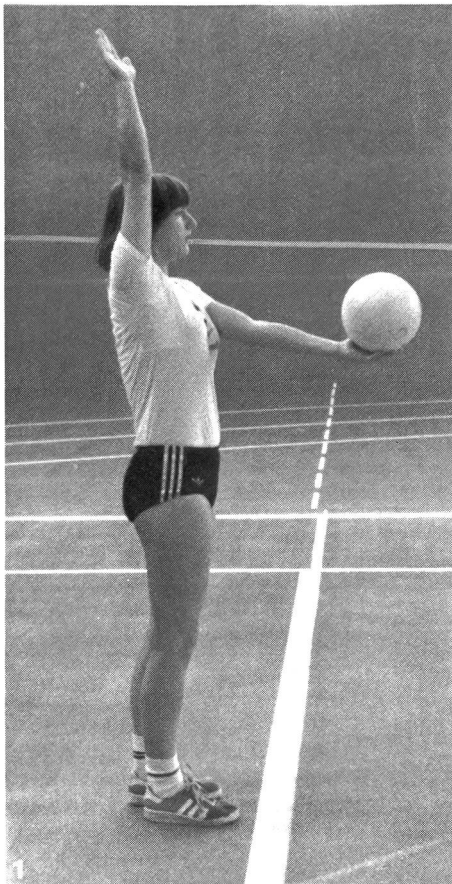
Ein Spieler: Auf einer Spielhälfte Übungsverbindungen gemäss Zeichnungen A, B, C: Selfsmash auf Boden, verschiedene Grundelemente bis zum Smash am Netz.





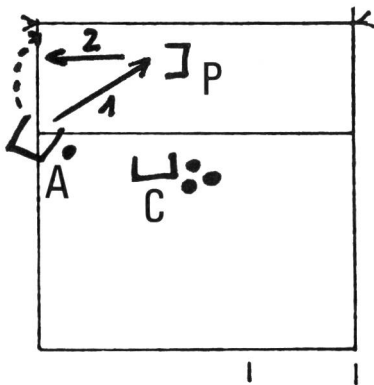
Zwei oder drei Spieler: verschiedene Reaktions- und Koordinationsübungen





**Am Ende des Einlaufens:**

Kombinierte Übungsfolge am Netz  
Ausgangsstellung der Spieler



A, der Hauptakteur, spielt zu P, der ihm parallel zum Netz zurückspielt.

- A spielt mit Sprungpass zu P zurück, P greift auf A an, der auf die 3-m-Linie zurückgelaufen ist.
- A wehrt mit Manchette auf P ab, der wieder parallel zum Netz zu A spielt
- A greift am Netz an, führt einen Block aus; Spieler C wirft seinen Ball auf P, der wiederum auf A angreift (3-m-Linie)
- A wehrt mit Manchette auf P ab, Parallelpass am Netz
- A greift am Netz an, blockt, C wirft seinen Ball auf P, der wieder auf A smasht (3-m-Linie)
- A wehrt mit Manchette auf P ab, Parallelpass am Netz
- A greift am Netz an, blockt, C wirft den dritten Ball so, dass A nur mit einem Hechtsprung den Ball spielen kann.

**Wechsel**

Anpassungsmöglichkeiten für diese Übung:

- Der Angriff kann durch einen beidhändigen Pass ersetzt werden, die Manchette durch einen Pass oder durch Zuwurf, der Sprungpass durch einen Pass aus Stand oder durch Zuwurf. Kadenz verlangsamen.

**Leistungsphase**

Als Beispiel wurde der Stoff dieses Teiles auf das Formular «Lektionsvorbereitung» übertragen.

Seit mehr als einem Jahr wird dieses Formular bei einigen Experten ausprobiert. Die jetzige Gestaltung scheint zu befriedigen. Allen Trainern empfehlen wir den Gebrauch dieses Formulars und damit die Möglichkeit, eine eigene Stoffsammlung anzulegen. Während der Übergangsphase können solche Formulare direkt bei der Fachleitung in Magglingen bezogen werden.

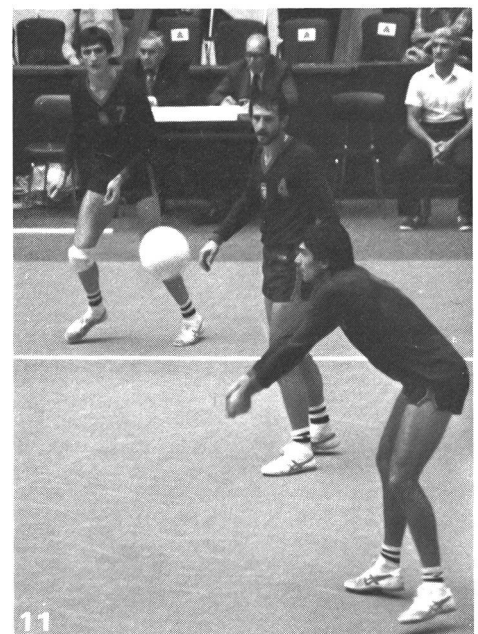
**Bemerkung:** Das Beispiel ist besonders detailliert gestaltet. Wenn der Trainer sein eigenes Training vorbereitet, wird dies sehr wahrscheinlich wesentlich einfacher aussehen. Zudem wurde immer nur eine Übung pro Spielfeld aufgezeichnet.

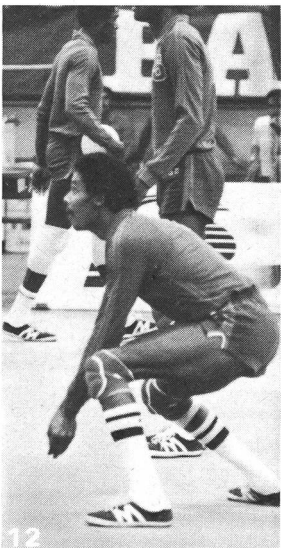
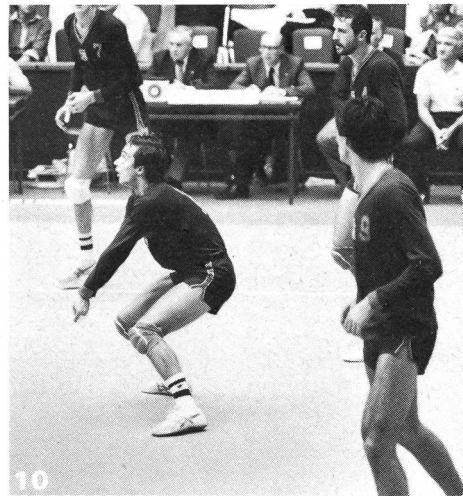
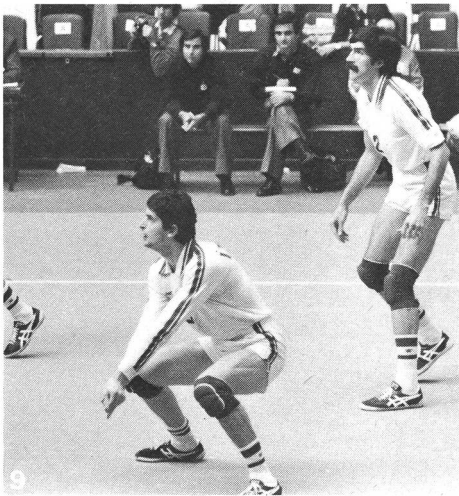
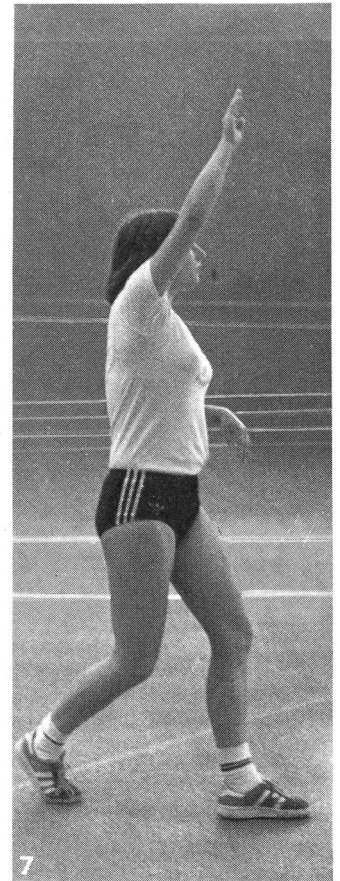
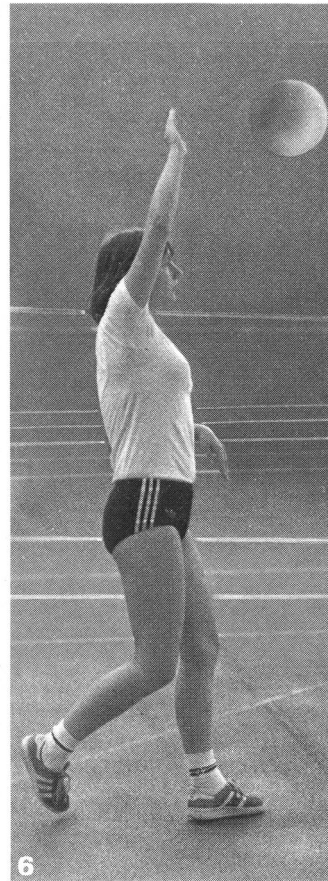
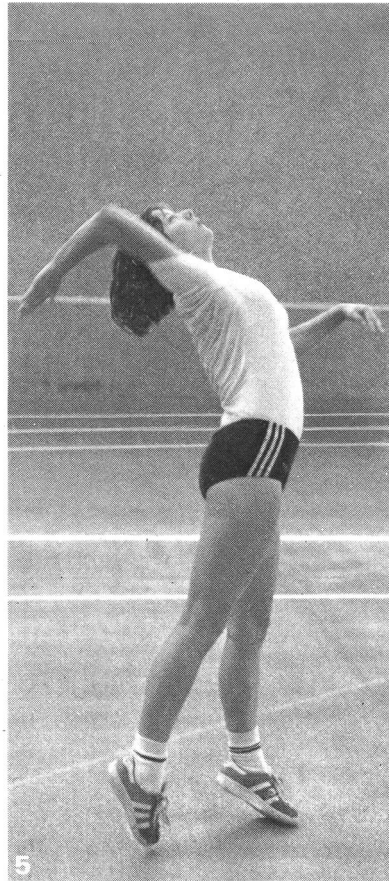
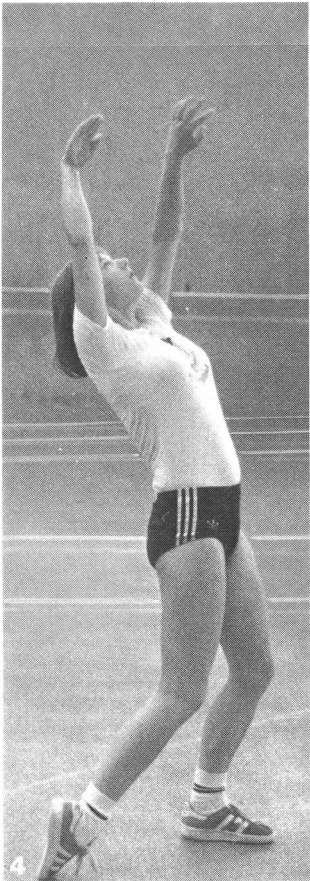
**Ergänzung zur Leistungsphase**

**Der Anschlag (Fotos 1-7)**

Die Merkmale:

- vor dem Schlag die Bewegung mit dem gestreckten Arm 1- bis 2mal vorbereiten
- Körper in Schlagrichtung orientieren, so dass der Ball in der Achse des Schlagarmes bleibt
- Stoppen der gespannten Hand und des Armes, sobald der Ball geschlagen wurde





#### **Anschlagabnahme (Fotos 8–13)**

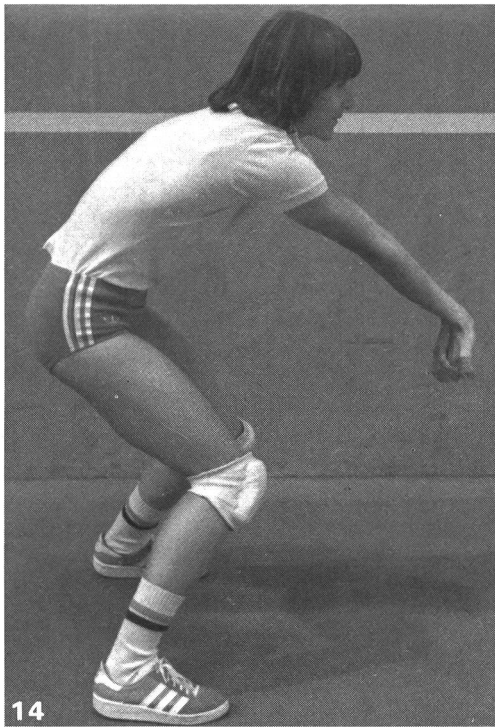
Es soll klar unterschieden werden zwischen der Manchette 1 (Anschlagabnahme) und der Manchette 2 (Angriffsverteidigung).

Der wesentlichste Unterschied besteht darin, dass bei der Anschlagabnahme der Spieler Zeit hat, sich hinter den Ball zu stellen (Flugbahn zirka 12 bis 25 m), jedoch bei der Smashverteidigung die Position schon im Moment des Angriffs bezogen sein muss. Die letzten 5 bis 8 Meter sind jedoch bei Flatteransschlägen schwierig einzuschätzen.

Folgende Merkmale sind für die Manchette 1 abzuleiten:

- Die Vorbereitung der Arme kann schon vor dem Anschlag erfolgen. Die Körperstellung ist halbhoch. Bei geringen Platzverschiebungen kann der Spieler sehr gut die Arme korrekt vorbereitet lassen. Zudem ist es einfacher, die richtige Abnahmestellung zu kontrollieren
- Die Orientierung zum Zuspieler hin
- Die Bereitschaftsstellung: das Körpergewicht auf die Fußballen verlagern, die Füße bewegen sich ständig. Sehr schön wird diese Bereitschaftsstellung bei Anschlagabnahmen im Tennis von Weltklassenspieler B. Borg demonstriert
- Eine bestimmte Ballannahme: sich nicht dem Ball unterwerfen, sondern ihn angreifen

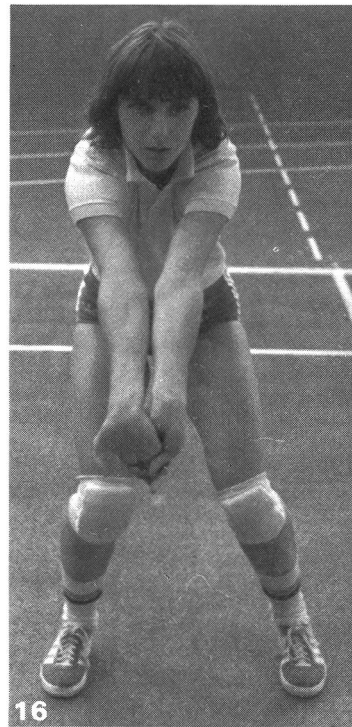
In der Entwicklung der Manchette 1 ist es möglich, zwei verschiedene Stilarten zu beobachten, die beide ihre Anhänger haben. Wichtig für den Spieler ist es, eine Stilart zu wählen und ohne die verschiedenen Techniken zu mischen, die Manchette 1 zu trainieren.



14



15

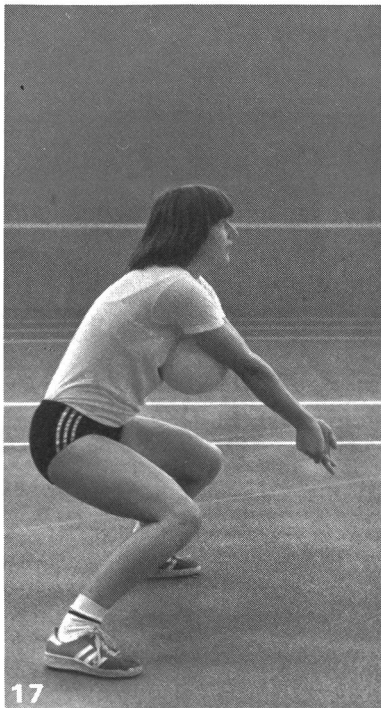


16

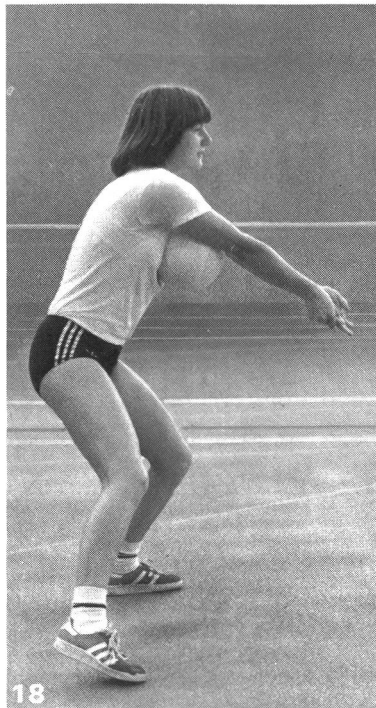
### Japanischer Stil (Fotos 14-20)

Der Ball wird mit *schräg gehaltenen* Armen erwartet. Diese Schrägstellung entspricht etwa dem Winkel, der entsteht, wenn man einen Volleyball mit gestreckten Armen gegen die Brust drückt. Die Hauptarbeit bei dieser Art der Manchette leisten die Beine. *Die Arme führen nur eine sehr kleine Bewegung aus.*

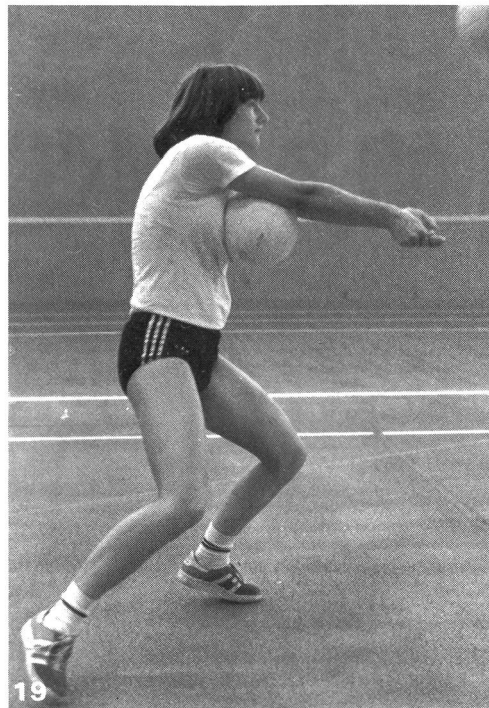
Alle Muskeln, die zur Spannung der Arme beitragen (Vorderarme, Arme, Schultern, Hals bis zum Kiefer), sind stark angespannt.



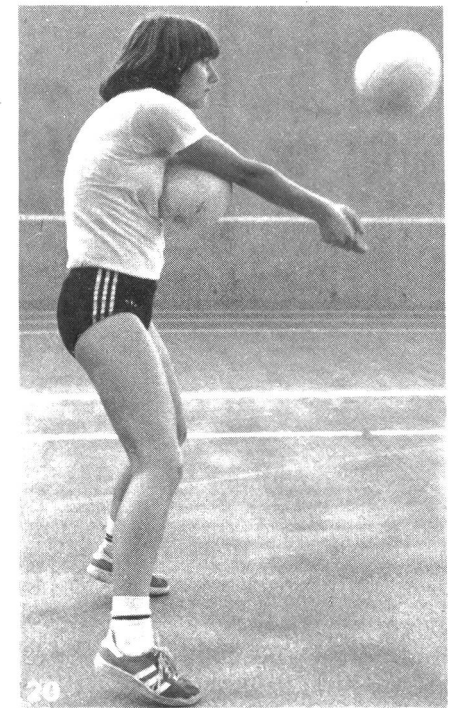
17



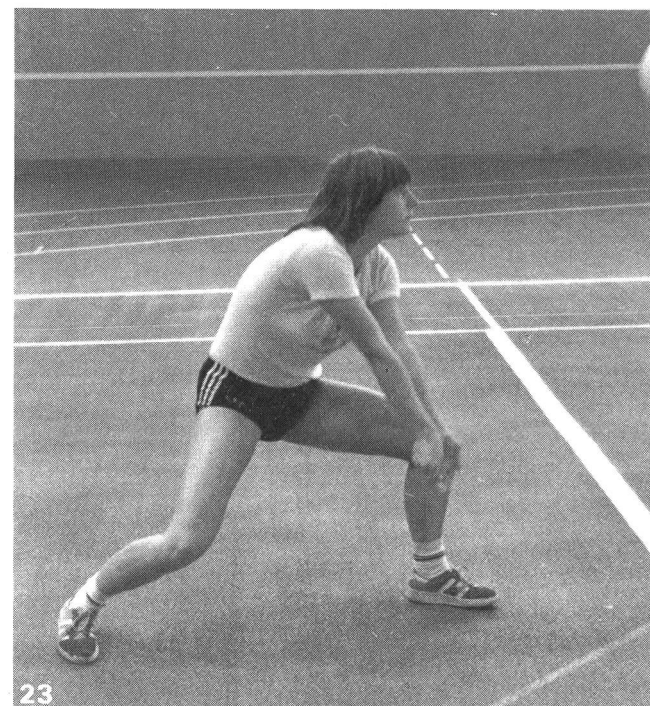
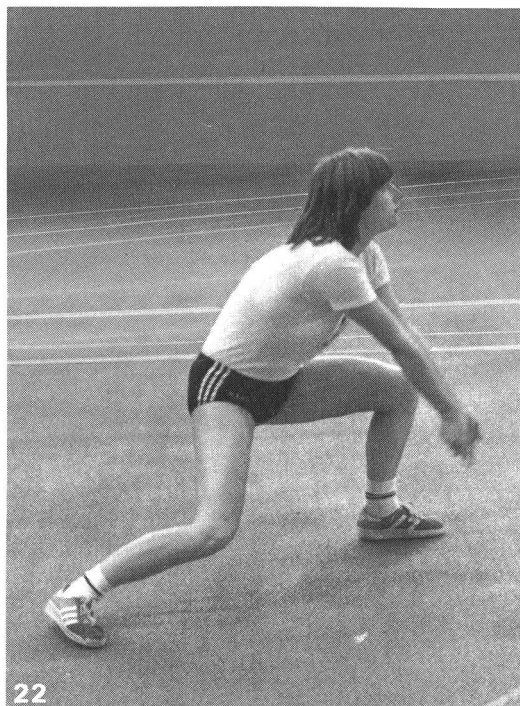
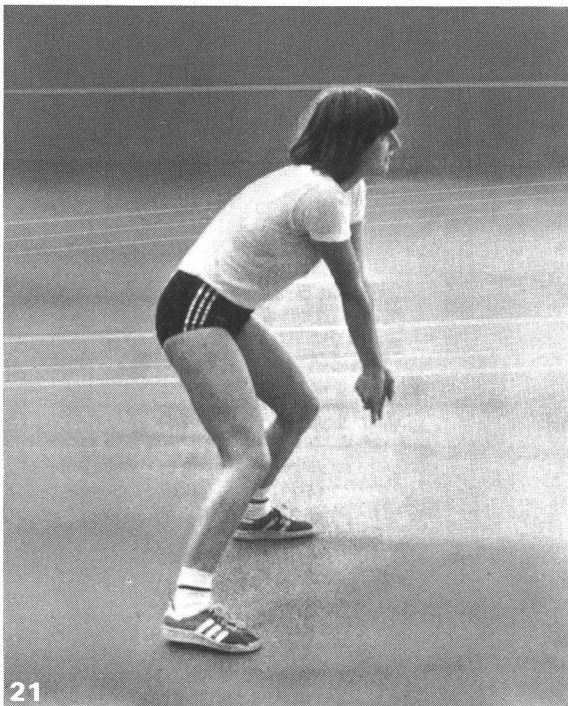
18



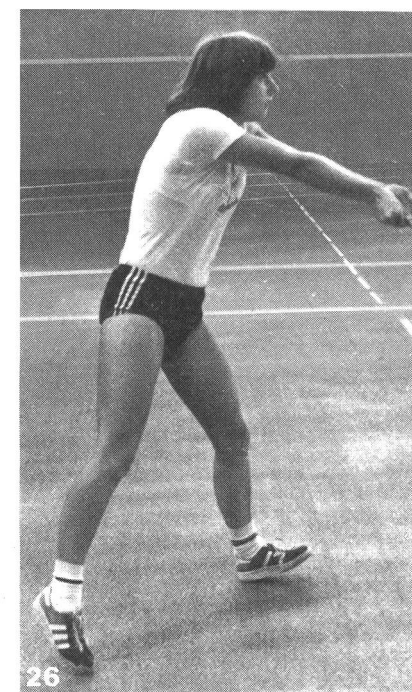
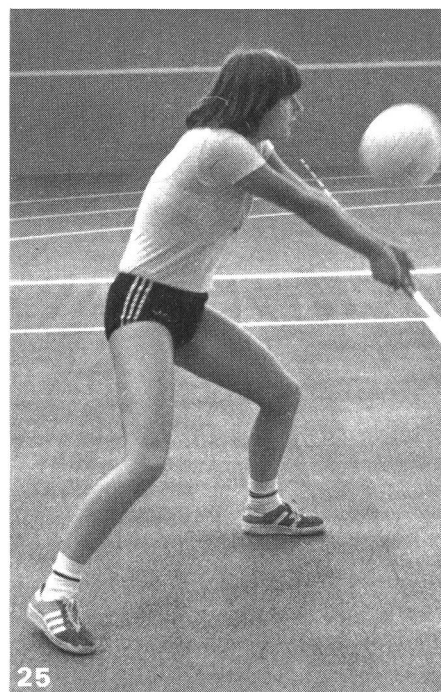
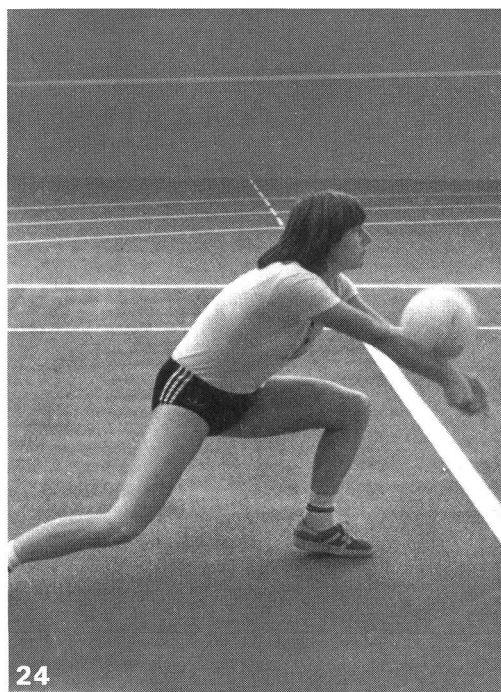
19



20



**DDR-Stil**  
(Fotos 21–26)



Der Ball wird mit vertikal gehaltenen Armen erwartet. Die Ballannahme erfolgt gleichzeitig mit einem Schritt nach vorne und einer recht grossen Armbewegung nach vorn-aufwärts. Voraussetzung ist eine gute Beweglichkeit im Schultergürtel. Die Schultern wirken wie ein Angelpunkt.

In keinem Fall dürfen die Arme höher als bis zur Horizontalen geführt werden. Dies gilt für beide Stilarten.

Date ..... 1. Sept. 80 ..... Heure Zeit ..... 18.00-19.55 ..... Lieu Ort ..... Neues Gymnasium ..... No entr. Nr. Train. ..... 12

Nom de l'équipe Mannschaft ..... Nombre de joueurs prévus Anzahl vorgesehener Spieler ..... 12 ..... Passeurs ..... 4

Matériel spécial Spezielles Material ..... 12 Uni-Hoc-Stöcke, 1 Scheibe

Thèmes (accents) Themen (Schwerpunkte) ..... *Einspielen: Einführung der neuen Übungen*

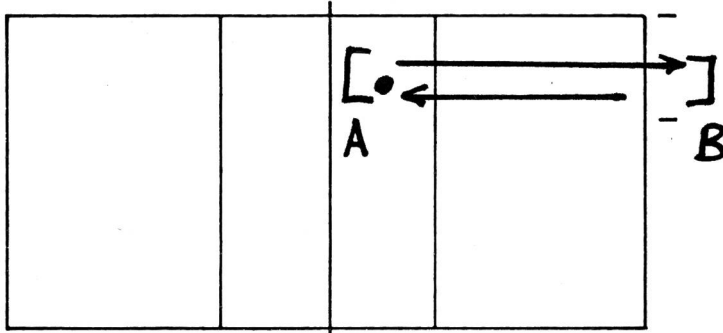
*Leistungsphase: Anschlag-Abnahme Schwerpunkte: Technische Kontrolle gemäss Kapitel 2*

Echauffement  
Einlaufen

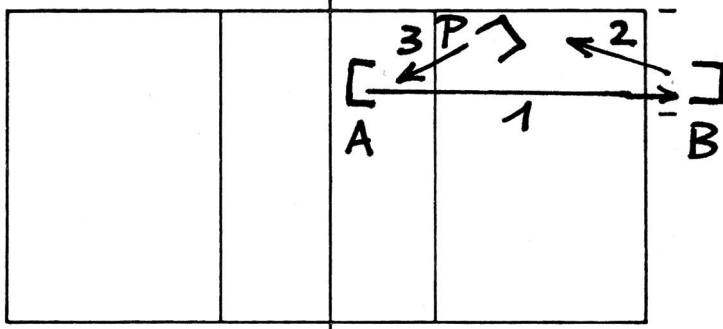
Phase de performance  
Leistungsphase

Organisation

siehe Kapitel 1  
Einlaufen, Einspielen  
Teile a, b, c, d



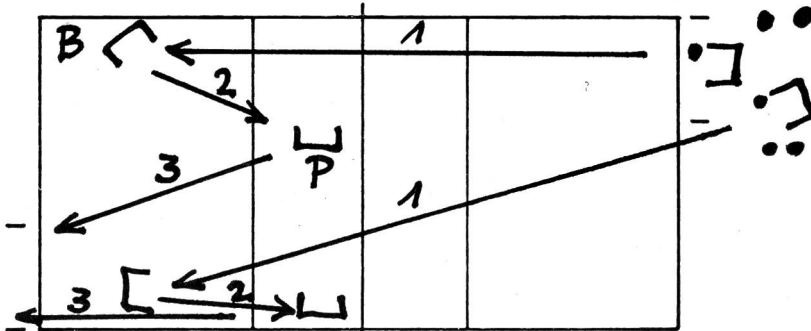
*A wirft den Ball auf B (Bewegung des Tennisanschlages).*



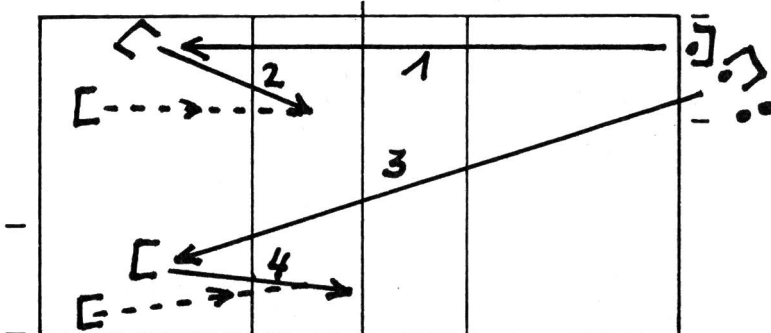
*do, aber mit Akzent auf Orientierung von B und Manchette auf P.*

Condition physique  
Kondition

Übungen gemäss  
Fotos 40 a, b, c, d



*gezielter Anschlag auf B, der sich zu P orientiert. P Sprungpass über sich, Ball fangen und zum Anschlag rollen.*



*gezielter Anschlag auf B, der auf P spielt (Penetration) 2. Anschlag auf C, der auf einen zweiten P spielt.*



## Ausklang

### Laufen

2 bis 3 Runden in der Halle, entspanntes Laufen. Auf eine Normalisierung des Atemrhythmus achten.

### Dehnen

Aus dem untenstehenden Katalog 4 bis 6 Übungen auswählen. Diese Übungen sollen regelmässig nach jedem Training oder Wettkampf ausgeführt werden (in der Halle, dem Korridor oder der Garderobe)

Folgende Regeln beobachten

- Übungen langsam und korrekt ausführen
- jegliche heftige Bewegung oder Wippen vermeiden
- Gelenke und Muskelgruppen progressiv belasten, bis zu einer «fast» angenehmen Dehnung
- Dehnung während 10 bis 30 Sekunden halten, dann langsam lösen. Tief atmen
- Übungen ein zweites Mal ausführen, aber Dehnung erhöhen
- Diese Übungen sollten nicht schmerzhaft sein, sondern entspannend. Mit der Zeit lässt sich auch eine verbesserte Beweglichkeit feststellen

**Achtung:** Diese Übungen sollen mit sehr viel Genauigkeit gemäss der Photographien ausgeführt werden.

Foto 33

rechter Arm drückt linkes Bein nach rechts  
Fotos 37 + 38  
hinteres Bein ganz gestreckt, Ferse bleibt auf Boden

Fotos 40 a, b, c, d

**Kräftigung der Rückenmuskulatur**  
Die Armbewegung langsam ausführen. Gesamte Rückenmuskulatur anspannen. Armbewegung nach hinten und vorn 6- bis 10mal ausführen.

**Lokalisation der zu dehnenden Muskulatur**

Fotos 27, 28, 29, 30: Arme und Schultern  
Fotos 31, 32, 33, 34, 35, 36: Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur vorn

Fotos 37, 38: Wadenmuskulatur des hinteren Beines

Foto 39: Rücken

### Hangen

Je 2 x 10 Sekunden hangen an der Sprossenwand. Langsam, ohne zu springen vom Gerät kommen.

### Mitteilungen, Informationen

