

# Volleyball: Bereitschaftshaltung

Um bei dem recht schnellen Sport angemessen reagieren zu können, bietet es sich an, insbesondere bei der Annahme und bei der Feldverteidigung die Bereitschaftshaltung einzunehmen:

- schulterbreiter Stand
- Gewicht auf den Fußballen, um schnell reagieren zu können
- Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt
- Arme angewinkelt
- Handflächen zeigen nach oben

Das Bild des Westernheldes kann dir dabei helfen!

[sport](#), [volleyball](#)

From:  
<http://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:  
<http://herr-zimmerer.de/doku.php/open:vb-bereitschaftshaltung>

Last update: **2016/03/15 09:50**