## 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 Hüftgelen leicht gebeugt
- Arme angewinkelt
- Handflächen zeigen nach oben

Das Bild des Westernheldes kann dir dabei helfen!

sport, volleyball

From:

https://herr-zimmerer.de/ - herr-zimmerer.de

Permanent link:

https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:vb-bereitschaftshaltung

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

