

Zuspiel-Training

nach der Methode des Differenziellen Trainings

Verschiedene Gelenkwinkelstellungen

Nr.	Beine	Oberkörper
1	Linker Fuß vorn	
2	Rechter Fuß vorn	
3	Knie stark gebeugt	
4	Knie gestreckt	
5	Füße nebeneinander	
6	Auf den Zehenspitzen stehend	
7	Auf den Hacken stehend	
8	Im Sprung	
9	Spagat	
10	Auf den Knien	
11		Hüfte hinten
12		Hüfte vorn
13		Hüfte links
14		Hüfte rechts
15		Arme gestreckt
16		Arme stark gebeugt
17		Rechte Hand ganz gestreckt
18		Linke Hand ganz gestreckt
19		Mit 3 Fingern pro Hand
20		Mit 4 Fingern po Hand
21	Linker Fuß vorn und...	Hüfte hinten
22	Rechter Fuß vorn und...	Hüfte vorn
23	Knie stark gebeugt und ...	Hüfte links
24	Knie gestreckt und...	Hüfte rechts
25	Füße nebeneinander und...	Arme gestreckt
26	Auf den Zehenspitzen stehend und ...	Arme gebeugt
27	Auf den Hacken stehend und...	Linken Ellenbogen gestreckt
28	Im Sprung und ...	Mit 3 Fingern pro Hand
29	Im Spagat und...	Mit 4 Fingern pro Hand
30	Auf den Knien	Schultern nach oben gezogen

