# Abstract

In meiner Maturarbeit geht es darum, eine Website zum Thema «Aufwärmen & Kräftigen im Volleyball» zu erstellen. Einerseits gibt die Arbeit einen kleinen Einblick in den Aufbau der wichtigsten und verletzungsanfälligsten Körperteile im Volleyball, andererseits enthält sie Vorschläge zu einem effektiven Aufwärmen. Zusätzlich gibt die Maturarbeit einen kurzen Einblick, was man bei einer der vorgestellten Verletzungen tun sollte. Die Maturarbeit enthält zudem eine Website mit verschiedenen Übungen, um die wichtigsten und verletzungsanfälligsten Körperbereiche aufzuwärmen und zu kräftigen. Mit ein paar Klicks kann man sich dabei Übungen heraussuchen und ausdrucken. Dies macht es leicht, für sich oder ein Team ein einfaches, aber effektives Aufwärmen zusammenzustellen.