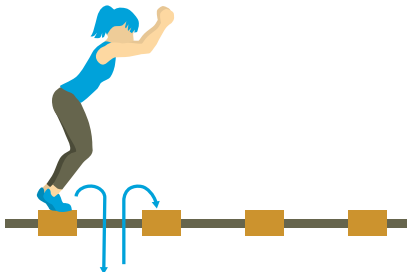


Basisübungen

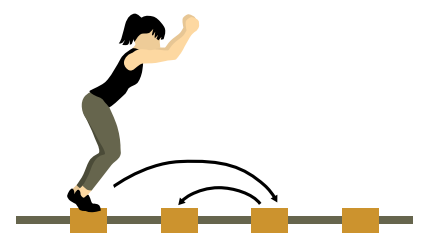
Abfahrer



Leicht
Sprünge aus der Hocke vorwärts



Mittel
Sprünge vorwärts links aufsetzen rechts entlasten und dann umgekehrt



Schwer
Eine Wippe überspringen, dann eine rückwärts etc...

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Gleichgewicht



Orientieren



Reaktion

Muskelgruppen

