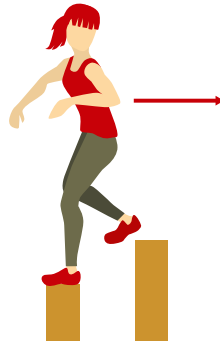


Basisübungen

Bergsteiger



Leicht
Vorwärts steigen



Mittel
Rückwärts steigen



Schwer
**Von Pfosten zu Pfosten
springen / hüpfen**

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Gleichgewicht

Muskelgruppen

