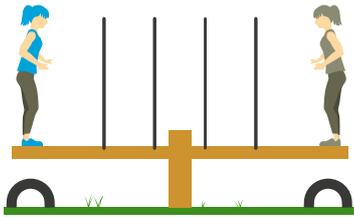
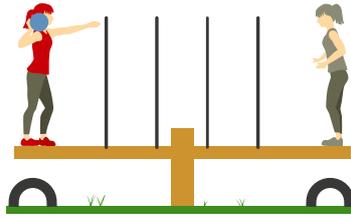


# Basisübungen

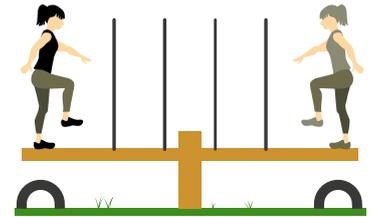
## Brettwippe



Leicht  
Ohne festhalten wippen



Mittel  
Gegenseitig Ball zuwerfen



Schwer  
Zu zweit auf einem Bein wippen

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Ausdauer

### Koordinative Fähigkeiten



Rhythmisieren

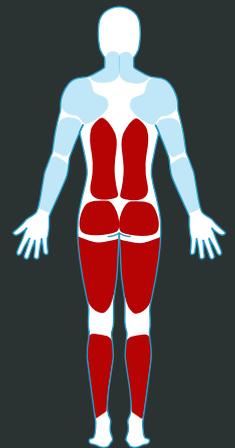
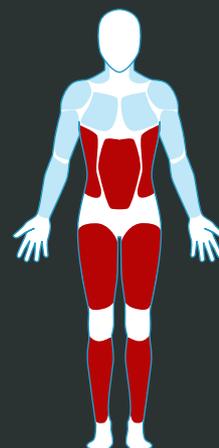


Orientieren



Gleichgewicht

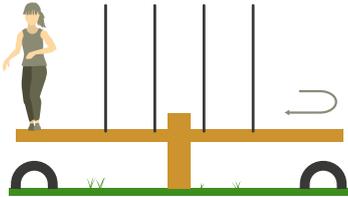
### Muskelgruppen



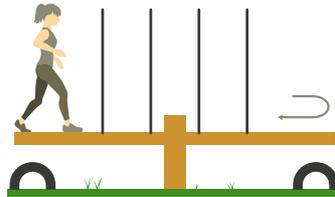
# Trainingsvarianten



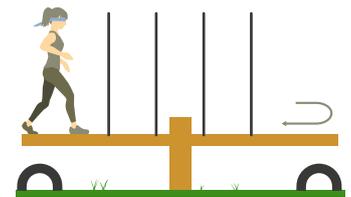
## Brettwippe



**Rasches seitwärts Verschieben hin und zurück**



**Hin und her gehen und einmal um Längsachse drehen**



**Hin und her gehen und einmal um Längsachse drehen mit verbundenen Augen**