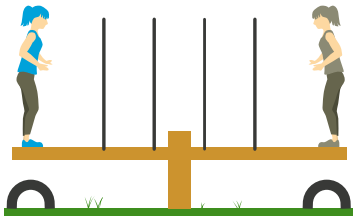
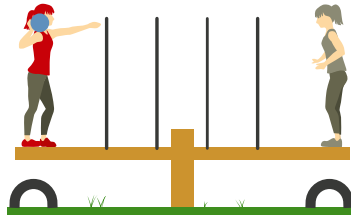


Basisübungen

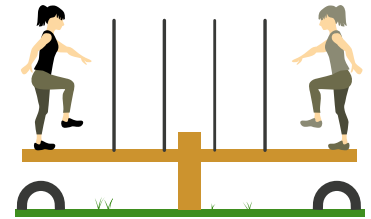
Brettwippe



Leicht
Ohne festhalten wippen



Mittel
Gegenseitig Ball zuwerfen



Schwer
Zu zweit auf einem Bein wippen

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Ausdauer

Koordinative Fähigkeiten



Rhythmisieren

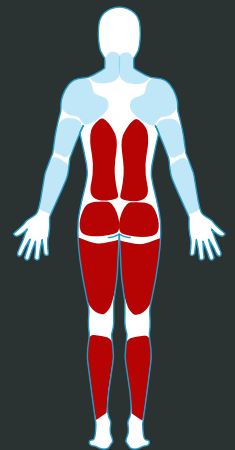
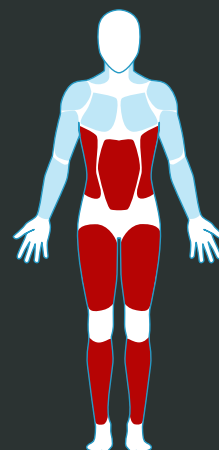


Orientieren



Gleichgewicht

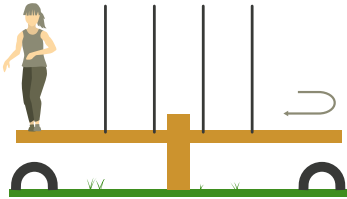
Muskelgruppen



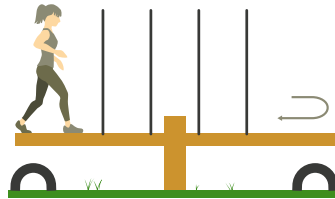
Trainingsvarianten



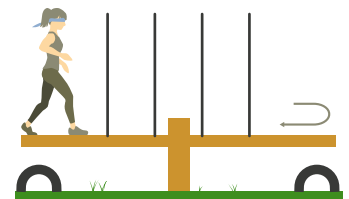
Brettwippe



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