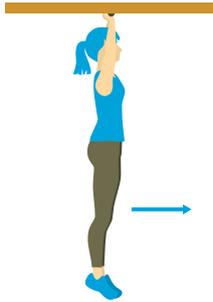
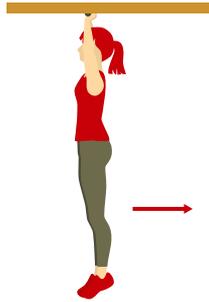


Basisübungen

Eiskletterer



Leicht
Seitwärts pendelnd nach vorne hangeln



Mittel
Rückwärts hangeln



Schwer
Füsse ans Netz hochheben

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Rhythmisieren

Muskelgruppen

