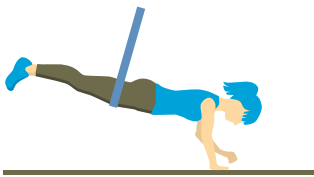
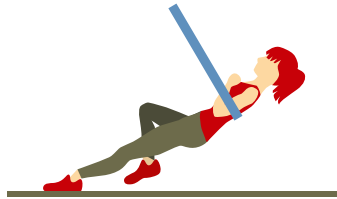


# Basisübungen

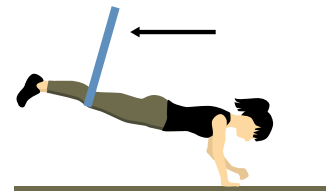
## Hängegleiter



Leicht  
**Liegestützlauf mit Ober-  
schenkel auf dem Band**



Mittel  
**Mit Oberkörper rücklings  
auf dem Band liegend  
vorwärts oder rückwärts  
gehen**



Schwer  
**Liegestützlauf vorlings  
rückwärts**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

### Koordinative Fähigkeiten



Rhythmisieren



Gleichgewicht

### Muskelgruppen

