

Basisübungen

Kajak



Leicht
**Rythmisches Rudern 1/1
im Gleichgewicht**



Mittel
**Ruderzüge variieren,
zweimal links, zweimal
rechts...**



Schwer
**Beim Rudern Beine anhe-
ben**

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rythmisieren



Gleichgewicht

Muskelgruppen

