

# Basisübungen

## Kiter



Leicht  
**Seitwärts hüpfen**



Mittel  
**Seitwärts überkreuzen,  
einmal hinten, einmal  
vorne**



Schwer  
**Einarmig festhalten und  
vorwärtslaufen**

### Trainingsziel und -wirkung

#### Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer

#### Koordinative Fähigkeiten

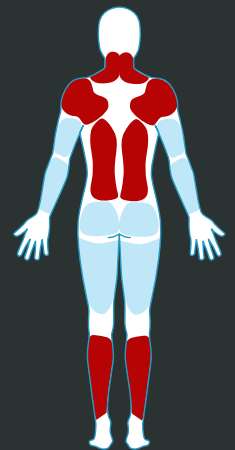
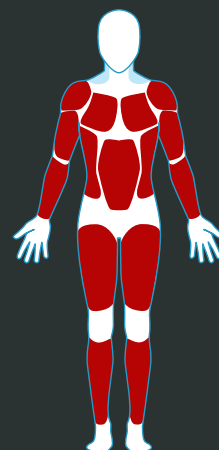


Differenzieren



Rhythmisieren

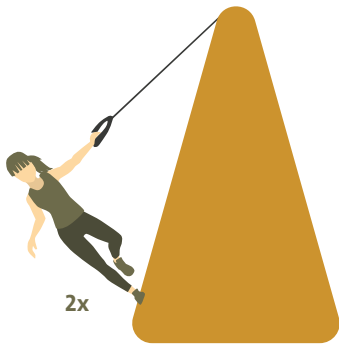
#### Muskelgruppen



# Trainingsvarianten



Kiter



**Einarmig festhalten und  
hopserhüpfen, zweimal  
auf einem Bein abstossen**