

# Basisübungen

## Laufrolle



Leicht  
**Vorwärts laufen mit festem Griff an den Seilen**



Mittel  
**Rückwärts laufen**



Schwer  
**Freihändig laufen**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

### Koordinative Fähigkeiten

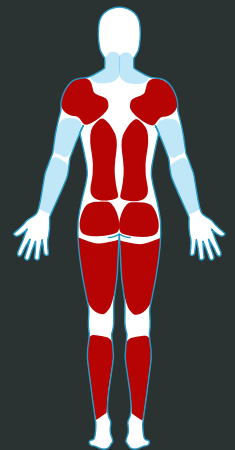
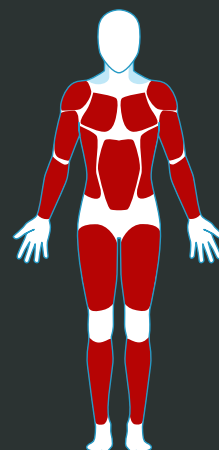


Gleichgewicht



Reaktion

### Muskelgruppen



# Trainingsvarianten



Laufrolle



**Kauergang**