

Basisübungen

Ratrac



Leicht
Einseitig abwärts eine Kerbe vorwärts rücken



Mittel
Gleichzeitig Kerbe abwärts vorrücken



Schwer
Eine Kerbe überspringen, eine rückwärts usw...

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Schnelligkeit

Koordinative Fähigkeiten

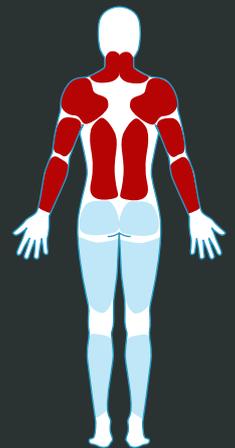
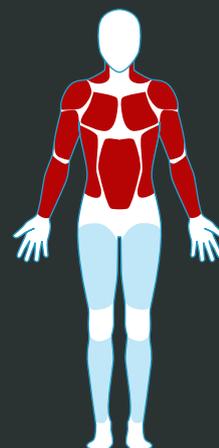


Differenzieren



Rhythmisieren

Muskelgruppen



Trainingsvarianten



Ratrac



Einseitig rückwärts eine Kerbe abwärts



Mehrere Kerbe überspringen



Beidseitig aufwärts eine Kerbe vorrücken



Einseitig aufwärts eine Kerbe vorrücken