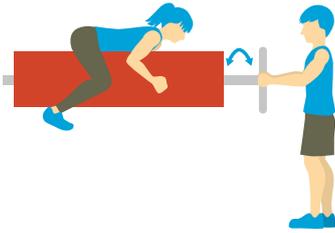
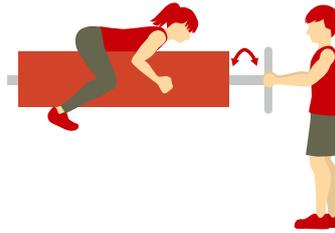


Basisübungen

Rodeorolle



Leicht
**Eine oder mehrere Um-
drehungen festhalten**



Mittel
Einarmig festhalten



Schwer
**Rolle quer umfassen
und so vorwärts oder
rückwärts ausführen**

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Orientieren

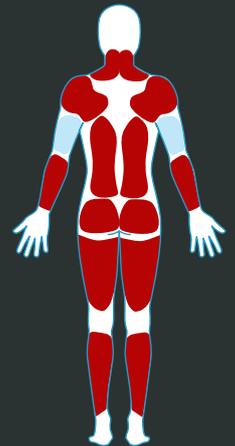
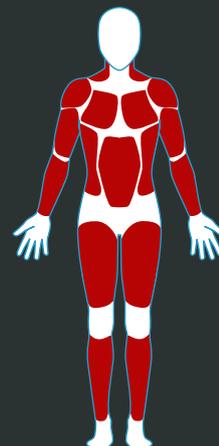


Gleichgewicht



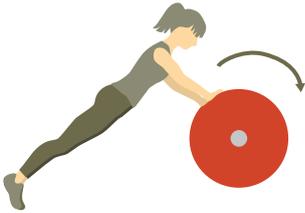
Reaktion

Muskelgruppen



Trainingsvarianten

Rodeorolle



**Rolle im Liegestütz
drehen**