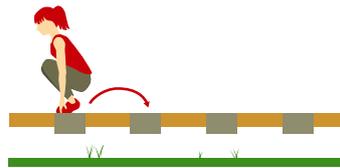


Basisübungen

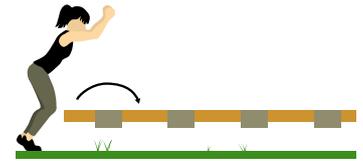
Schlauchleiter



Leicht
Vorwärts von Band zu Band schreiten



Mittel
Spinnengang auf allen vieren rücklings



Schwer
Schlauch vom Boden überspringen

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Schnelligkeit

Koordinative Fähigkeiten



Rythmisieren

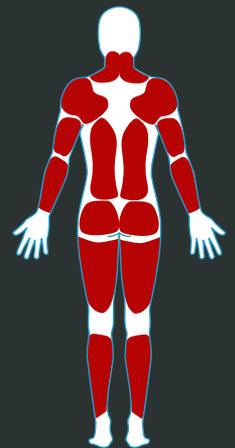
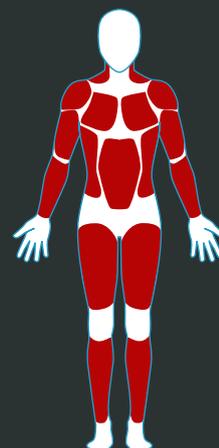


Orientieren



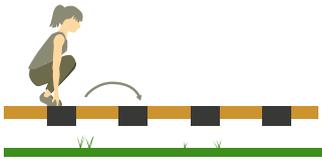
Gleichgewicht

Muskelgruppen

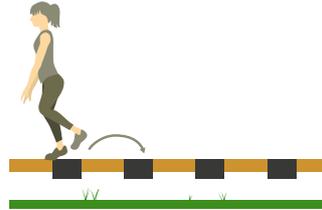


Trainingsvarianten

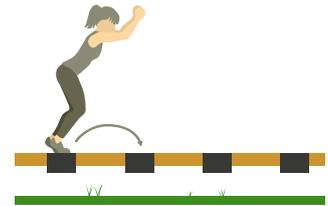
Schlauchleiter



Auf allen vieren



Rückwärts steigen



Von Schlauch zu Schlauch springen