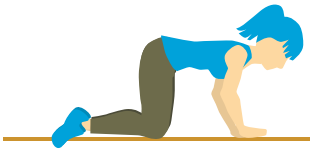
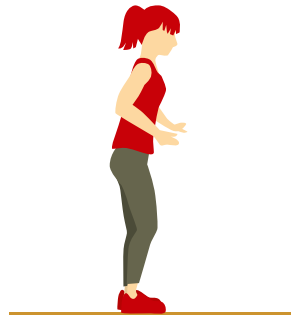


# Basisübungen

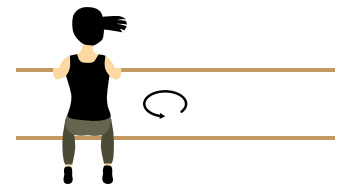
## Slackline



Leicht  
**Vierfüßler**



Mittel  
**Aufrecht vorwärts rücken**



Schwer  
**Seitwärts rollen**

### Trainingsziel und -wirkung

#### Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

#### Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Orientieren



Gleichgewicht



Reaktion

#### Muskelgruppen

