

# Basisübungen

## Bike



Leicht  
**Möglichst lange im Lot  
bleiben**

Mittel  
**Nur auf einem Bein  
Balance herstellen**

Schwer  
**Einbeinig linke Pedale  
benützen, mit linker Hand  
rechtes Lenkerende, mit  
rechter Hand Rahmen  
oder Sattel fassen und so  
Balance finden**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

### Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Gleichgewicht



Reaktion

### Muskelgruppen

