

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

