

Basisübungen

Kippbalken



Leicht
**Vorsichtiges überqueren
der Wippen in kurzen
Schritten**

Mittel
Vierfüßler

Schwer
Tiefer Kauergang

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Orientieren



Gleichgewicht

Muskelgruppen

