

Basisübungen

Himmelsleiter



Leicht
**Seitwärts pendeln und
vorwärts hangeln**



Mittel
Vorwärts hangeln



Schwer
Rückwärts hangeln

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



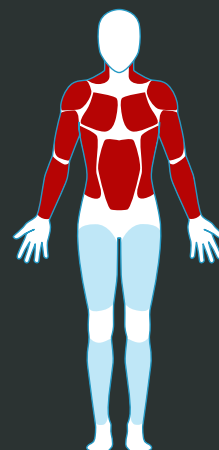
Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



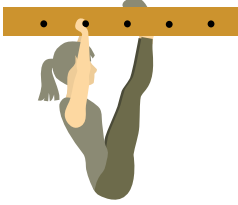
Rhythmisieren

Muskelgruppen



Trainingsvarianten

Himmelsleiter



**Füsse an Sprossen ein-
setzen**