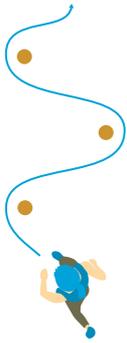


Basisübungen

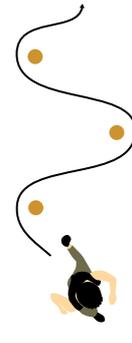
Pfostenslalom



Leicht
Slalom um die Pfosten



Mittel
**Ohne Pfosten zu halten
Slalom absolvieren**



Schwer
**Slalom mit Rücken zum
Pfosten**

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Schnelligkeit



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rythmisieren



Orientieren

Muskelgruppen

