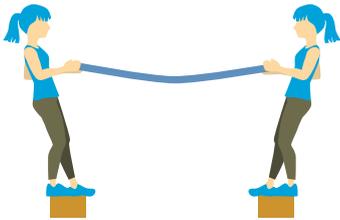
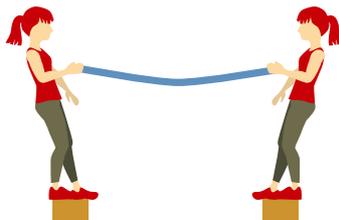


Basisübungen

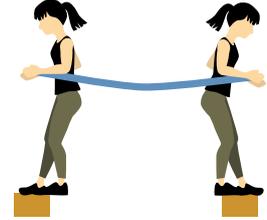
Seilzieher



Leicht
Einbeinwettkampf



Mittel
Einarmwettkampf



Schwer
Wettkampf Rücken gegen Rücken

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Ausdauer



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Orientieren



Gleichgewicht



Reaktion

Muskelgruppen

