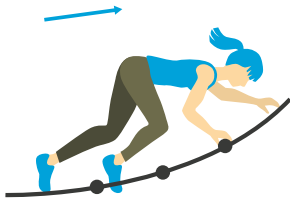


Basisübungen

Wellenreiter



Leicht
Auf allen Vieren



Mittel
Vierfüssler rückwärts



Schwer
Hocksprünge

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rythmisieren



Orientieren

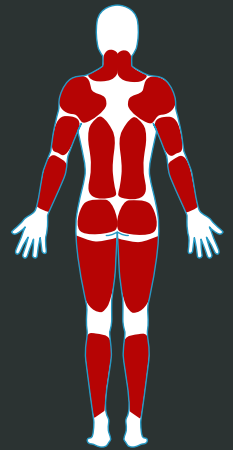
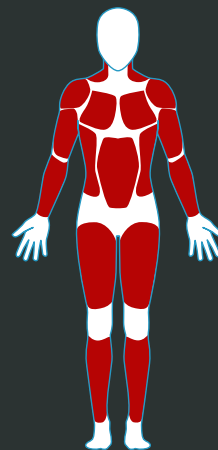


Gleichgewicht



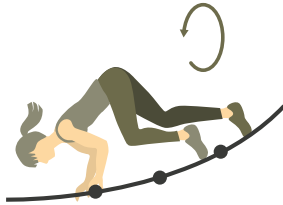
Reaktion

Muskelgruppen



Trainingsvarianten

Wellenreiter



Abwärts seitwärts rollen