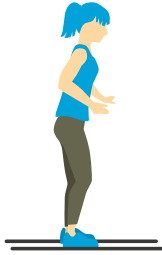


Basisübungen

Stehpaddler



Leicht
Das horizontalen Gleichgewicht halten



Mittel
Beidbeinig abspringen



Schwer
Tiefstmögliche Hocke und beide Bänder gleichzeitig berühren

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Rythmisieren

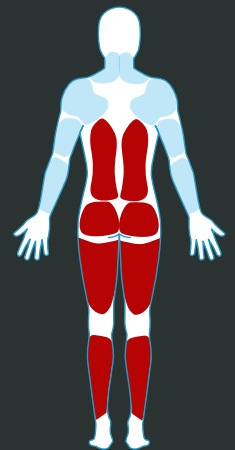
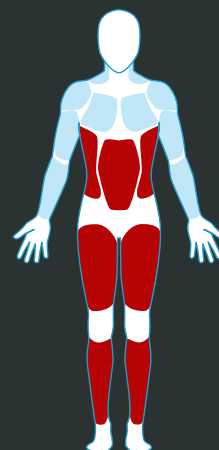


Gleichgewicht



Reaktion

Muskelgruppen

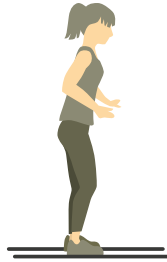


Trainingsvarianten

Stehpaddler



Mit Ball jonglieren



Sich einen Ball zuwerfen lassen