

Basisübungen

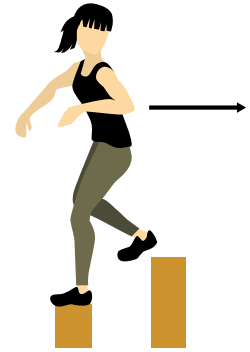
Bergsteigerbrücke



Leicht
Vorwärts steigen



Mittel
Bei jedem Schritt auf einem Bein stehen bleiben, anderes Bein anheben und zweimal unter dem Knie klatschen



Schwer
Rückwärts steigen

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Gleichgewicht

Muskelgruppen

