

Basisübungen

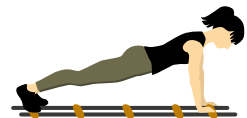
Hängeleiter



Leicht
Gleichgewicht halten



Mittel
**Tiefstmögliche Hocke
und nächste Sprosse
gleichzeitig berühren**



Schwer
Liegestütz im Vierfüssler

Trainingsziel und -wirkung

Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Gleichgewicht

Muskelgruppen

