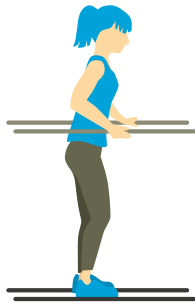
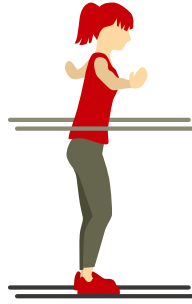


# Basisübungen

## Seilsteg



Leicht  
**Mit Hilfe der Handläufe  
überqueren**



Mittel  
**Ohne Hilfe der Handläufe  
überqueren**



Schwer  
**Ohne Hilfe der Handläufe  
rückwärts überqueren**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

### Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Gleichgewicht

### Muskelgruppen

