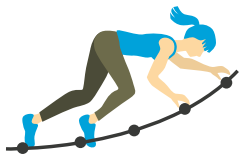


# Basisübungen

## Wellenreiter Mini



Leicht  
**Auf allen Vieren  
überqueren**



Mittel  
**Im Spinnengang  
rückwärts überqueren**



Schwer  
**Hocksprünge**

Trainingsziel und -wirkung

### Konditionsfaktoren



Kraft



Beweglichkeit

### Koordinative Fähigkeiten



Differenzieren



Rhythmisieren



Gleichgewicht



Orientieren



Reaktion

### Muskelgruppen

