

190: Rollbrettrennen

Trainingsziel / Trainierte Muskeln: Koordination u. Motivation /
Krafttraining für die Beinbeuger (Mm. ischiocrurales)

Benötigte Geräte: Rollbretter



Bewegungsbeschreibung:

- Auf dem Rollbrett sitzen und mit den Beinen ziehen: Wer ist schneller?
Alternativ: „Fangen“ spielen: A fängt B, bei Erfolg: Aufgabenwechsel