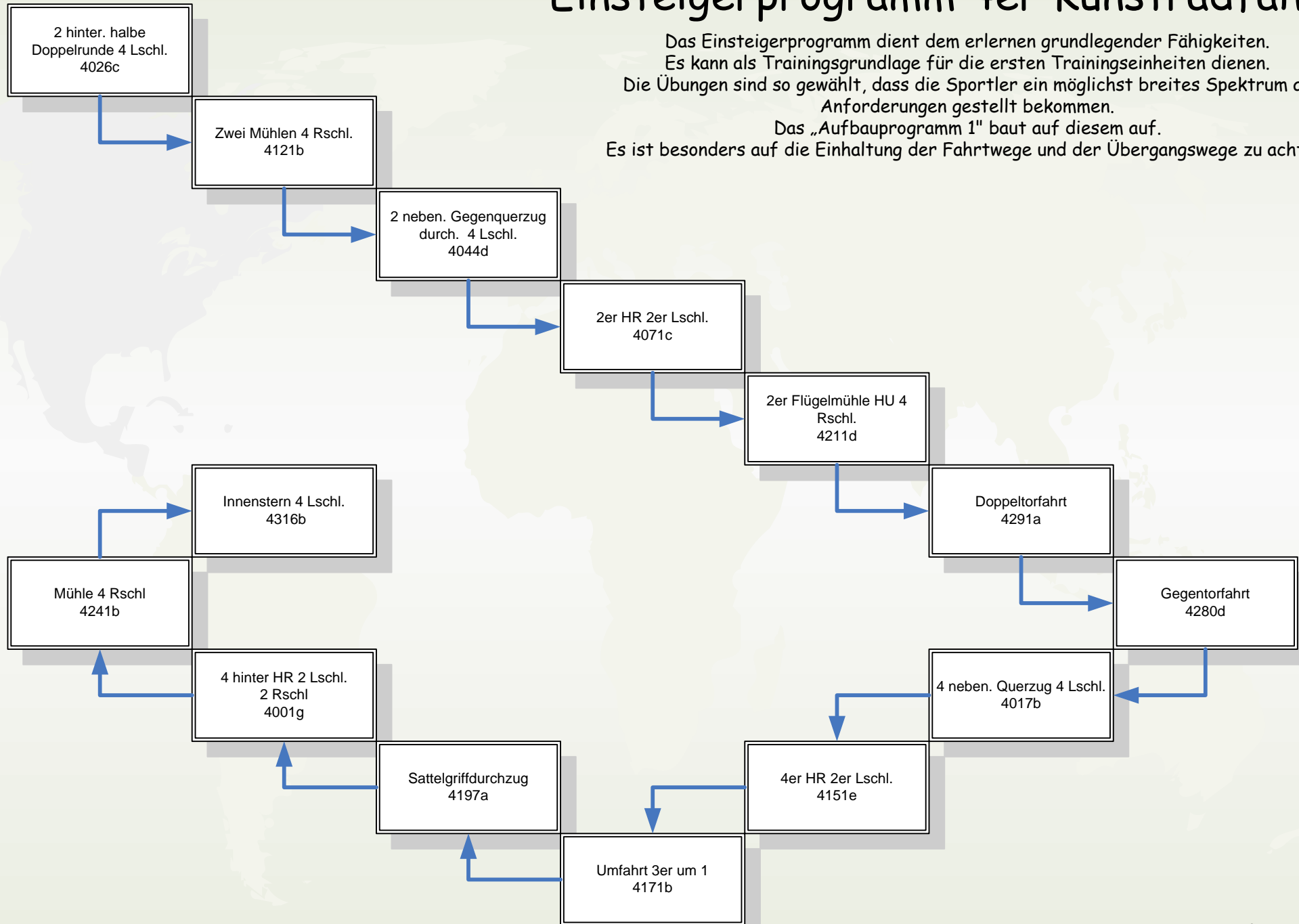


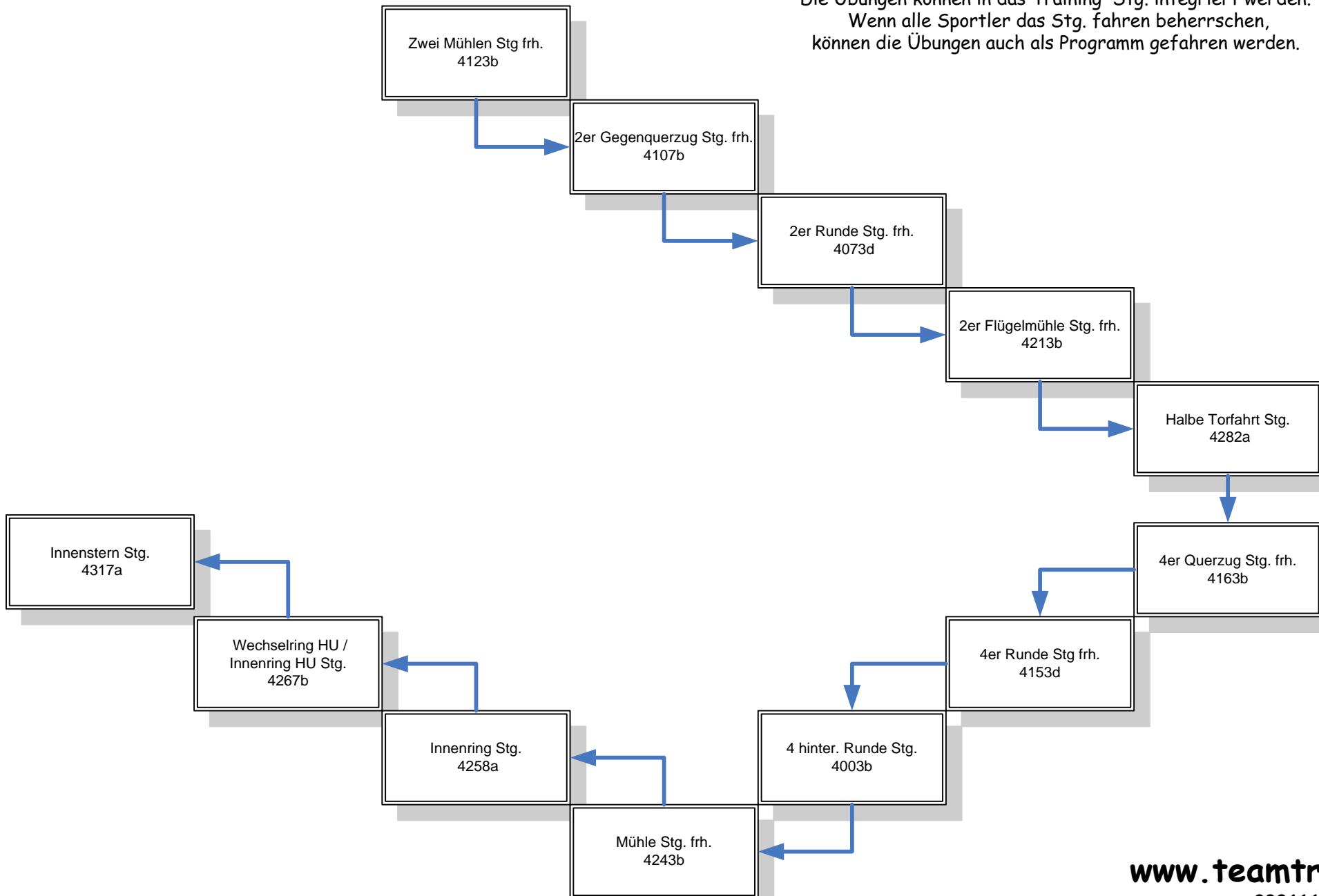
Einsteigerprogramm 4er Kunstradfahren

Das Einsteigerprogramm dient dem Erlernen grundlegender Fähigkeiten. Es kann als Trainingsgrundlage für die ersten Trainingseinheiten dienen. Die Übungen sind so gewählt, dass die Sportler ein möglichst breites Spektrum an Anforderungen gestellt bekommen. Das „Aufbauprogramm 1“ baut auf diesem auf. Es ist besonders auf die Einhaltung der Fahrtwege und der Übergangswege zu achten.



Aufbauprogramm 1 4er Kunstradfahren

Das Aufbauprogramm 1 soll als Trainingsauflockerung dienen. Im Vordergrund steht das Stg. Training.
Die Übungen können in das Training Stg. integriert werden.
Wenn alle Sportler das Stg. fahren beherrschen,
können die Übungen auch als Programm gefahren werden.



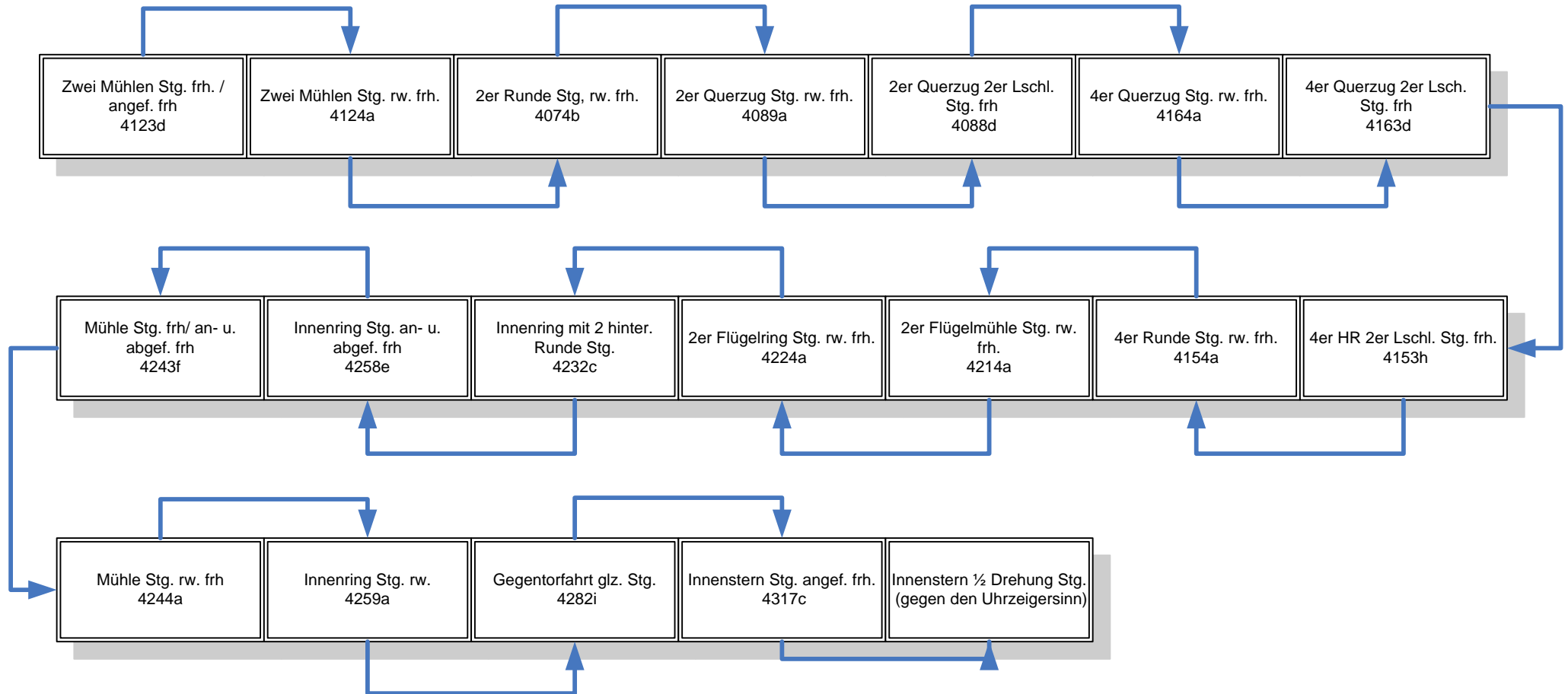
Aufbauprogramm 2 4er Kunstradfahren

Das Aufbauprogramm 2 soll als Trainingsauflockerung dienen. Im Vordergrund steht das Stg. rw. Training.

Damit die Sportler nun langsam an das Programm fahren gewöhnt werden, werden nun Sowohl Stg. als auch Stg. rw. Übungen gefahren.

Die Übungen können in das Stg. rw. integriert werden.

Die Übungen können auch zusammenhängend als Programm gefahren werden.



Aufbauprogramm 3 4er Kunstradfahren

Wenn dieses Programm beherrscht wird, muss spätestens mit dem Gegenrunden Training begonnen werden!

