

Trainingstipp Nr. 11

Scooter

Thema: Grundstellung (Übung)



Fußwechsel

Scooter langsam anrollen und während des Rollens abwechselnd rechten bzw. linken Fuß auf das Trittbrett stellen.

Gleichgewicht wird gehalten durch Gewichtsverlagerung des Körpers aus der Hüfte heraus.