



HOCHSPRUNG STATION



SKU: 40010

PRODUCT DESCRIPTION

Die Hochsprung Station besteht aus massivem Holz und ist ein ideales Outdoor Fitnessgera et mit dem das Trainieren Spaß bringt. Damit kann man u berwiegend die Arme sowie die Sprungkraft in den Beinen trainieren.

Produktdetails:

• Höhe: 304 cm

Länge: 254 cm

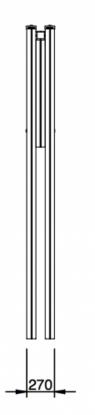
Breite: 27 cm

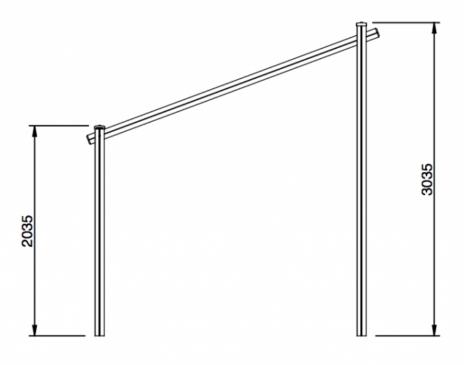
Sicherheitsbereich: 17m2 (Fallschutz)

Fallhöhe: - cm









• Zielgruppe:

Anfänger

100%





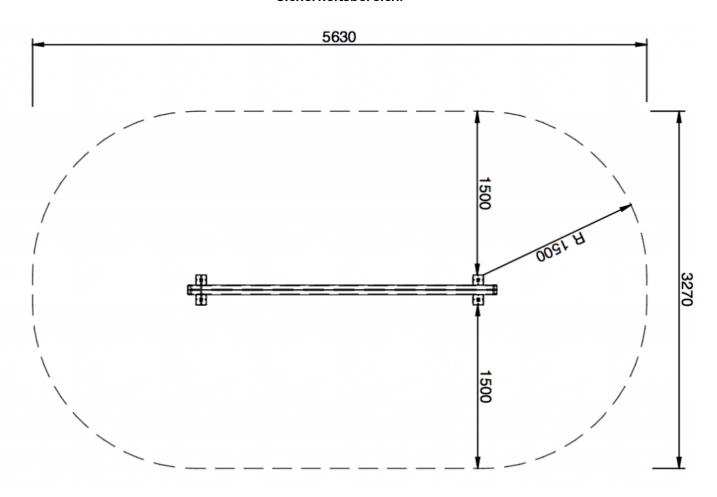
Senioren

80%

Sportler

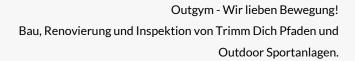
80%

• Sicherheitsbereich:

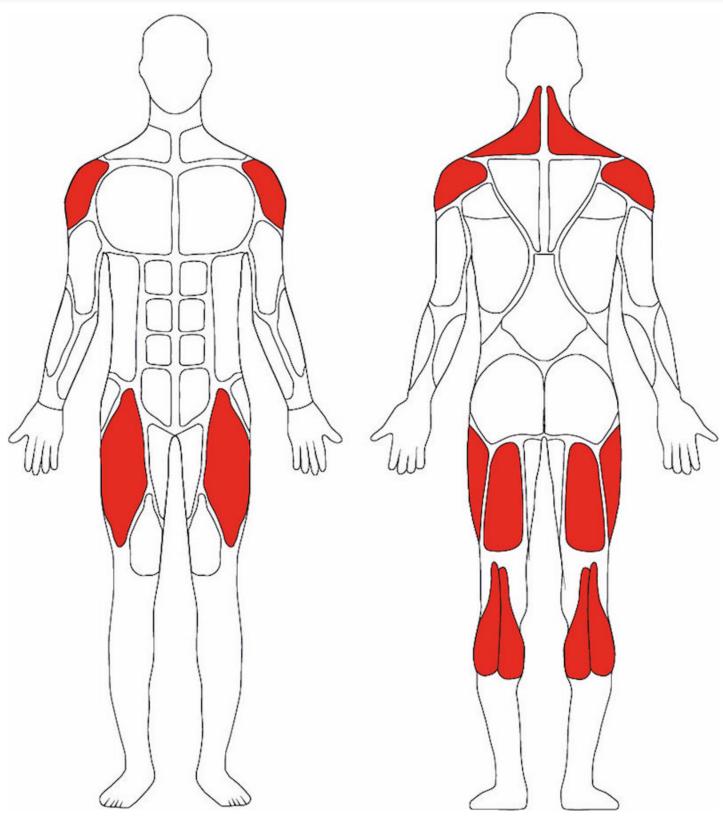


• Beanspruchte Muskelgruppen:













• Forderung der Komponente:

Aufwärmen

0%

Kraft

40%

Koordination

80%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

40%

Dehnung

0%





ÜBUNGSBESCHREIBUNG

U?bungsvariante 1

Wir stellen uns unter den Holmen der Hochsprung Station aufrecht und gerade hin, die Arme seitlich an den Oberschenkeln anliegend. Anschließend beugen wir langsam die Knie und strecken die Arme vor dem Ko2rper, parallel zueinander, nach vorne aus und vollziehen so Kniebeugen.

U?bungsvariante 2

Wir stellen uns unter den Holmen der Hochsprung Station aufrecht und gerade hin, die Arme seitlich an den Oberschenkeln anliegend. Anschließend beugen wir langsam die Knie und strecken die Arme vor dem Ko\(\text{2}\)rper, parallel zueinander, nach vorne aus und vollziehen so eine Kniebeuge. Aus dieser Position heraus sto\(\text{3}\)en wir uns mit Kraft vom Boden ab und versuchen den h\(\text{0}\)chstm\(\text{0}\)glichen Punkt der Hochsprungstation zu erreichen.

U?bungsvariante 3

Wir stellen uns in einiger Entfernung zur Hochsprung Station auf. Dann nehmen wir Anlauf und laufen schnell in Richtung der Hochsprung Station. Knapp unter bzw. vor der Hochsprung Station stoßen wir uns mit einem Bein fest vom Boden ab und springen mit ausgetreckten Arme nach oben, wo wir sodann den Holmen der Hochsprung Station fest greifen und lassen uns kurze Zeit dort haßngen.

Anzahl der Wiederholungen

U?bungsvariante 1

Diese U\(\text{1}\)bung wird von Anfa\(\text{2}\)ngern in 2 Durchga\(\text{2}\)ngen je 5 mal wiederholt. Fortgeschrittene wiederholen diese in 3 Durchga\(\text{2}\)ngen je 15 mal.

U?bungsvariante 2

Diese U\(\text{1}\)bung sollten Anfa\(\text{2}\)nger 5 mal wiederholen und Fortgeschrittene 15 mal. U\(\text{2}\)bungsvariante 3

Anfalinger wiederholen diese Ulbung 5 mal. Fortgeschrittene sollten diese 15 mal wiederholen.

DOWNLOADS

Ausschreibungstext



