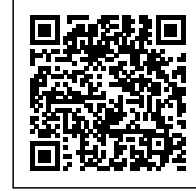




## HÜRDEN STATION



SKU: 40012

## PRODUCT DESCRIPTION

Die Hürden Station ist ein Outdoor Sportgerät aus stabilem und behandeltem Holz. Es trainiert überwiegend die Beinmuskulatur sowie den Koordinations- und Gleichgewichtssinn, kann aber durch seine vielfältige Einsatzweise auch für Arme und Oberkörper Training genutzt werden. Zudem wird die Ausdauer trainiert. Die Hürden Station stellt somit ein perfektes Outdoor Trainingsgerät für jeden Trimm Dich Pfad dar.

### Produktdetails:

- Höhe: 79 cm

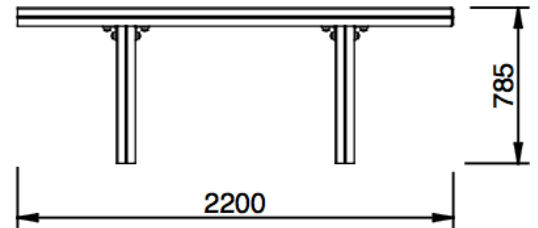
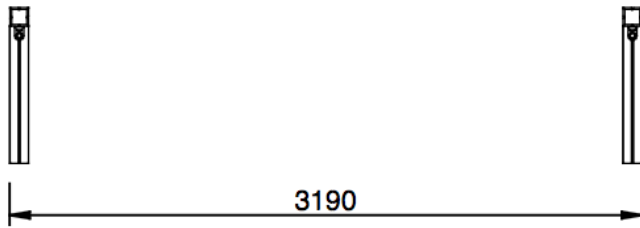
Länge: 319 cm (2 Hürden)

Breite: 220 cm (2 Hürden)

Sicherheitsbereich: 30m<sup>2</sup> (Fallschutz)

Fallhöhe: 79 cm





- Zielgruppe:

Anfänger

90%

Senioren

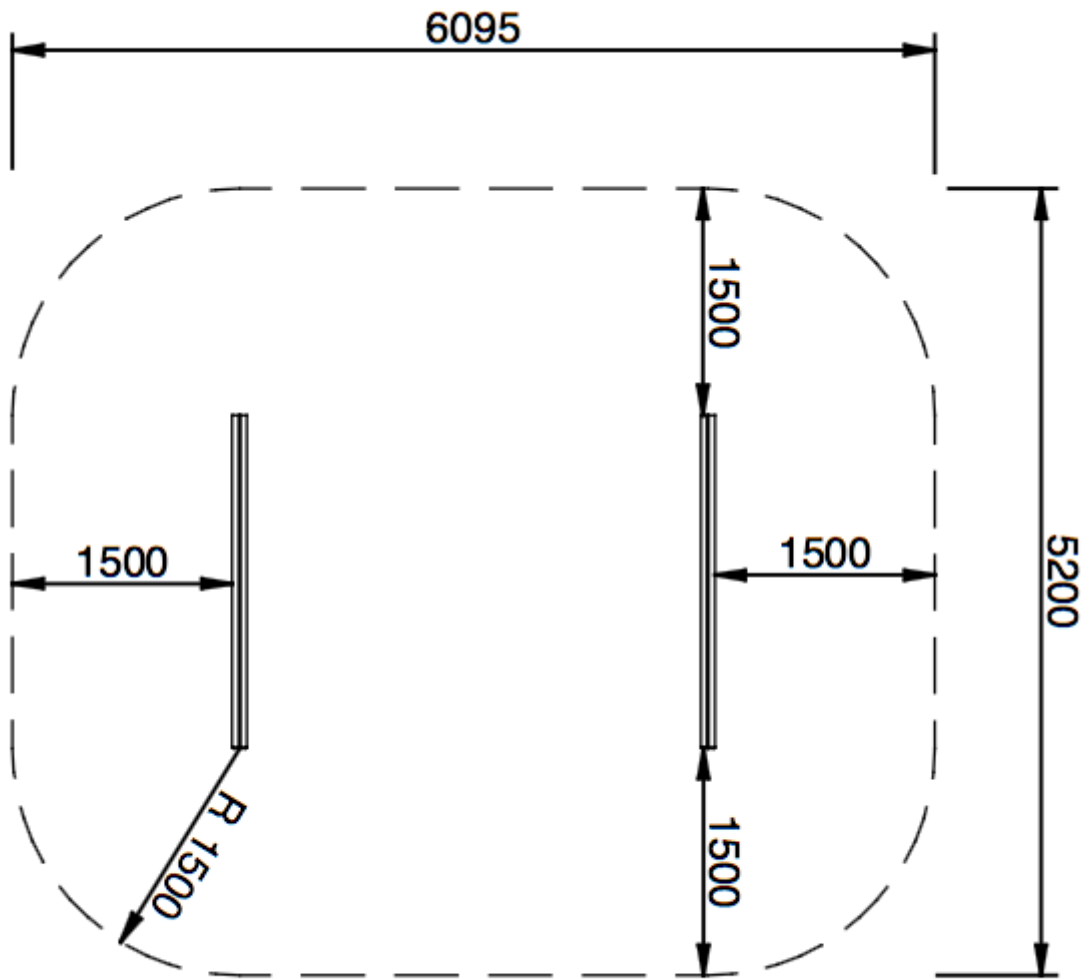
70%

Sportler

40%

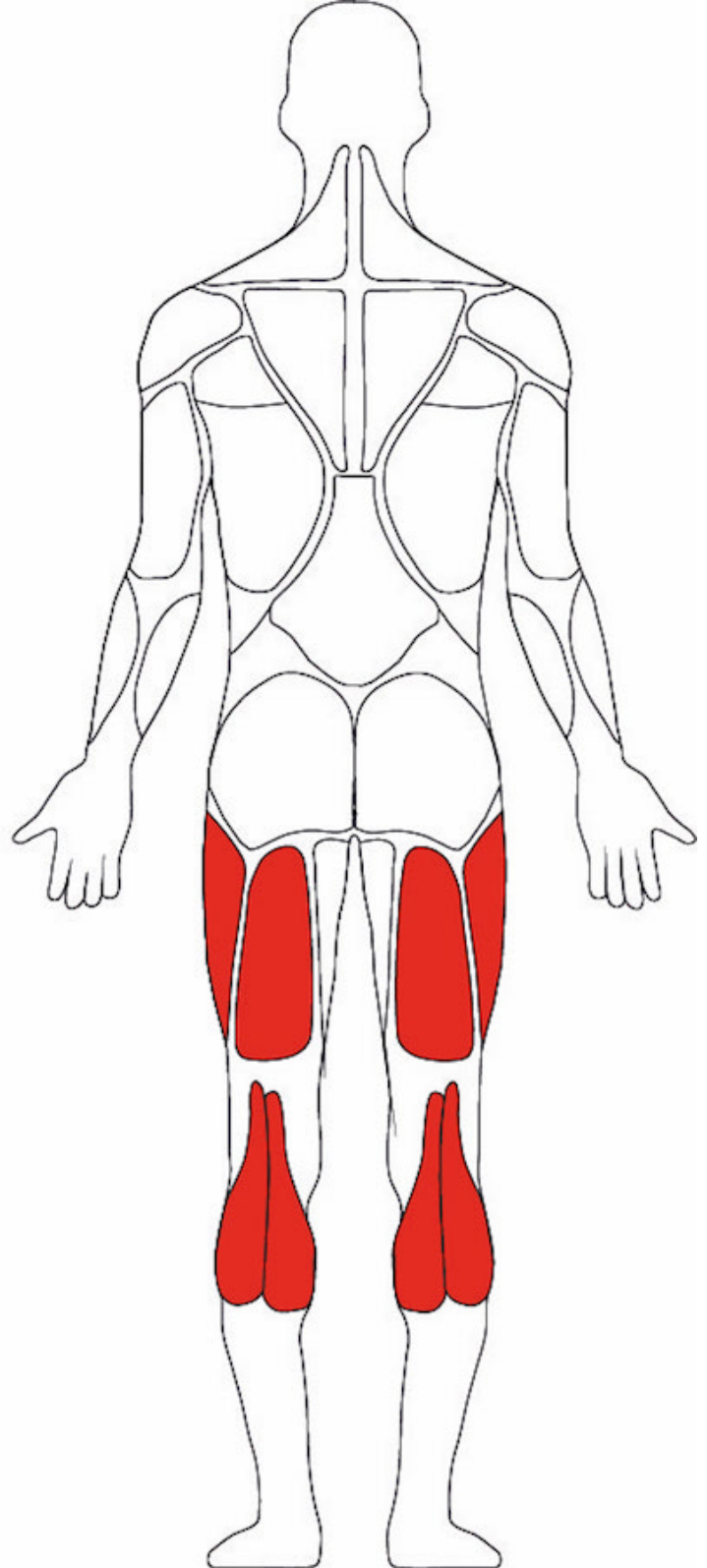
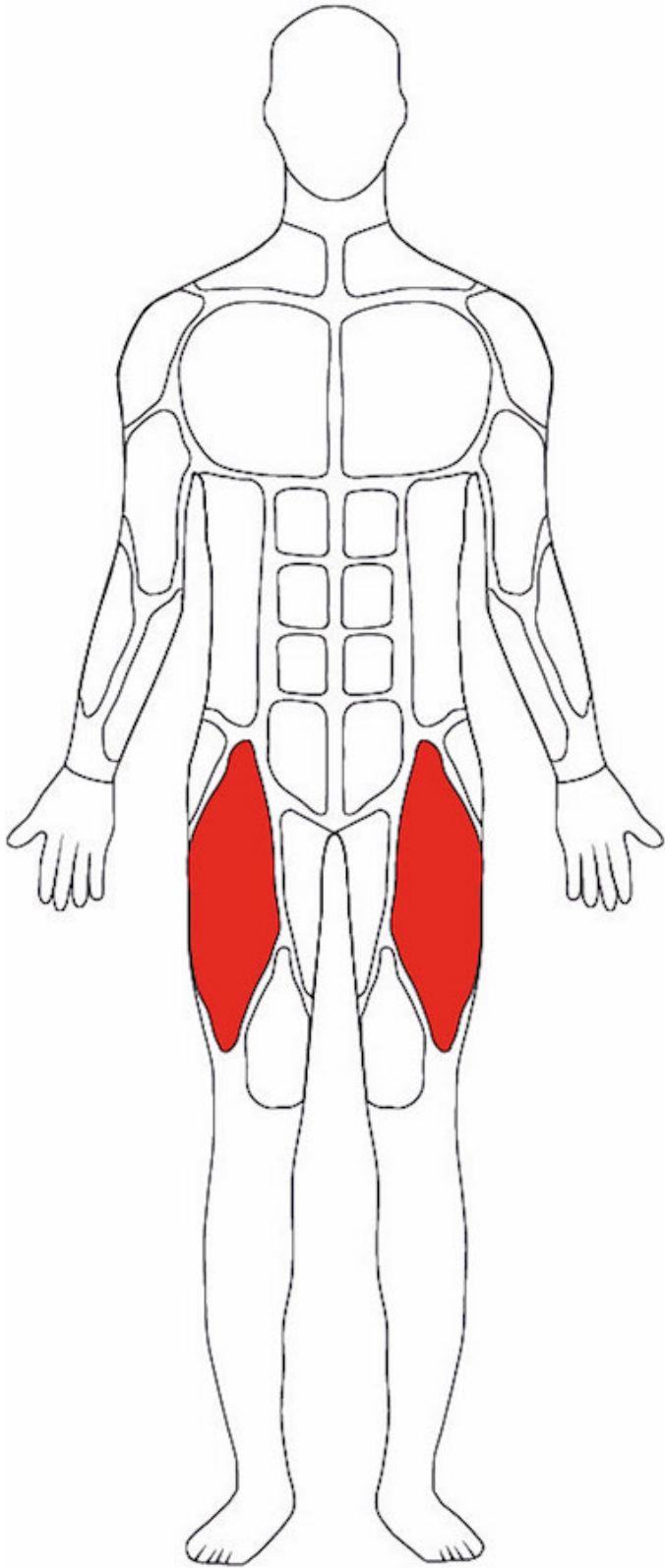
- Sicherheitsbereich:





- Beanspruchte Muskelgruppen:





- **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

40%

**Kraft**

20%

**Koordination**

90%

**Ausdauer**

50%

**Schnelligkeit**

30%

**Dehnung**

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

### Übungsvariante 1

Wir stellen uns in einiger Entfernung zu der ersten Hu?rde auf. Dann nehmen wir Anlauf und laufen schnell in Richtung dieser Hu?rde. Kurz vor dieser Hu?rde sto?en wir uns mit einem Bein fest vom Boden ab und springen u?ber den Balken. Dabei strecken wir ein Bein weit und relativ gerade nach vorne aus und das Absprungbein strecken wir weit nach hinten. Hinter der Hu?rde landen wir sanft auf dem Boden, laufen dabei sofort weiter und springen sodann u?ber die na?chste Hu?rde in der selben Art und Weise.

### Übungsvariante 2

Wir stellen uns vor eine Hu?rde mit dem Gesicht zum Balken, greifen nach vorne und stu?tzen unsere Ha?nde auf die Oberfla?che der Hu?rde. Die Beine bzw. der Unterkor?rper werden nach hinten verschoben, so dass wir schra?g an der Hu?rde stehen. Anschließend dru?cken wir den gesamten Oberko?rper von der Hu?rde hoch und verharren so einige Sekunden, bevor wir den Ko?rper wieder langsam absinken lassen.

## Anzahl der Wiederholungen

### Übungsvariante 1

Bei dieser U?bung sollte von Anfa?ngern die Station 2 mal (einmal hin und einmal zuru?ck) vollzogen werden. Fortgeschrittene sollten die Station 5 mal durchlaufen.

### Übungsvariante 2

Die U?bung sollte von Anfa?ngern 5 mal wiederholt werden. Fortgeschrittene sollten diese 15 mal wiederholen.

## DOWNLOADS

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



•

