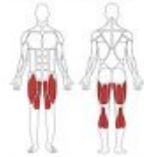


Station 15	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Koordination	
		
Froschhüpfen	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Stellen Sie sich vor die erste Hürde. Ihre Füße stehen geschlossen nebeneinander.</p> <p>Springen Sie mit beiden Beinen über das Hindernis ab. Versuchen Sie nur einmal zwischen den Hindernissen aufzukommen.</p>
2 Wiederholungen	ANFÄNGER	<p>Beanspruchung</p> 
5 Wiederholungen	SPORTLER	
<p>★★★★★</p> <p>Ostsee-Campingplatz Kagelbusch </p>		<p>Powered by</p> <p>TRIMM-DICH-PFAD.COM</p> <p><small>Back To Nature!</small></p>

STATIONSSCHILD FROSCHHÜPFEN



SKU: 10015

PRODUCT DESCRIPTION

Das Schild wird mit einem speziellen Digitaldruckverfahren hergestellt. Dieses neuartige Verfahren bietet eine enorme UV-Beständigkeit von vielen Jahre und wird in zahlreichen Gebieten im Außeneinsatz angewendet. Das Material HPL ist nahezu unverwüstlich und bietet einen exzellenten Schutz vor Vandalismus. Zudem ist HPL aus 100% natürlichen Rohstoffen. Diese Schilder werden mit einer speziellen Klarschicht überzogen und verpresst, sodass diese



extrem witterungsbeständig sind. [HIER](#) erfahren Sie mehr über unsere HPL-Schilder.

Alternativ bieten wir unsere Schilder auch aus dem Material Alu-Dibond (6mm) mit Anti-Graffiti Lack an.

Ab 2 Schildern erhalten sie von uns einen Rabatt. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Stationsnummer, Betreiber und Sponsoren passen wir auf Ihre Bedürfnisse kostenlos an. Wir benötigen hierfür Ihre Daten in bestmöglicher Auflösung.

- **Produktdetails:**

Größe: 540x340mm

(Druckbereich 500x300mm)

Material: HPL oder Alu-Dibond

Zusätzliche Optionen:

- Schild mit abgerundeten Ecken: +14,90 Euro (Empfohlen)
- Vorgefertigte Bohrungen im Schild: Pro Bohrung 2,50 Euro (2 Stück oder 4 Stück)

- **Forderung der Komponente:**

Anfänger

80%

Senioren

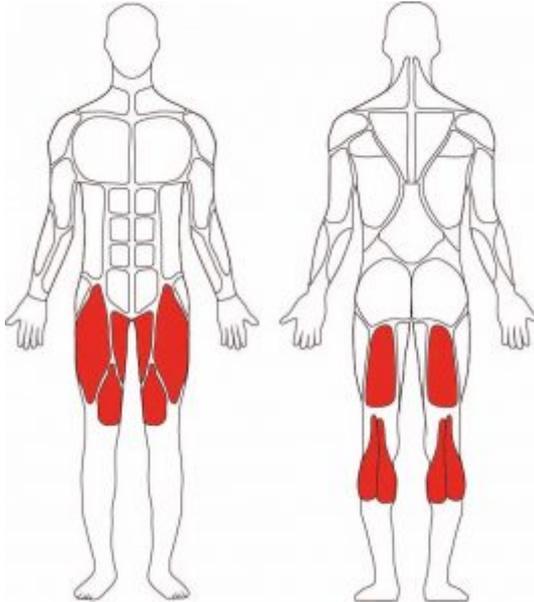
60%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

80%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese **Koordinationsübung** erfordert zugleich sehr viel Kraft und Ausdauer, wobei man schnell "außer Puste" kommt, das heißt, mit regelmäßigem Froschhüpfen werden auch der Kreislauf und das Herz-Lungen-System gestärkt.

Ausführung

Wir starten den Sprung aus der Hockstellung heraus, die Hände befinden sich mit ausgestreckten Fingern vor uns auf dem Boden, in etwa so, wie ein Sprinter starten würde. Vor uns befindet sich ein quer liegender Baumstamm, eine Kugel oder ein anderes "Hindernis", das wir uns gegebenenfalls auch nur vorstellen müssen. Dieses kleine Hindernis überspringen wir mit einem kräftigen Sprung, der uns in einem Winkel von circa 45 Grad(*) nach vorne und zugleich nach oben katapultiert. Zur Unterstützung der Bewegung schwingen wir auch die Hände nach vorne und etwas nach oben. Wenn wir hinter dem (imaginären) Hindernis wieder landen, gehen wir sofort wieder in die anfängliche Hockstellung, um unmittelbar zum nächsten gleichartigen Sprung anzusetzen zu können.

Beanspruchte Muskulatur

Es ist in erster Linie die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** in Ergänzung mit den **Wadenmuskeln**, die durch diese Übungen eingehend trainiert werden.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger reichen schon zwei solcher beherzt ausgeführter Sprünge aus. Fortgeschrittene Sportler sollten fünf Sprünge schaffen, gegebenenfalls sogar in zwei Durchläufen mit einer Pause dazwischen.

(*) Der 45-Grad-Winkel beim Absprung ist ein theoretisches Ergebnis aus der Ballistik. Hierdurch wird ein "Parabelwurf" mit maximaler Weite bei minimalem Energieaufwand erreicht.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext





Reinigungshinweise

