



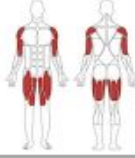




Station 4	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Koordination	
		
Beine und Arme Kreisen	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Die Füße stehen schulterbreit und parallel zueinander. Heben Sie einen Arm schulterhoch und das gleichseitige Bein etwas an.</p> <p>Kreisen Sie den Arm in Uhrzeigerichtung und ihr Bein gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung mit den anderen Extremitäten.</p>
1x 10 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 15 Wiederholungen	SPORTLER	
		

STATIONSSCHILD ARM- UND BEINDREHEN



SKU: 10006

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

100%

Senioren

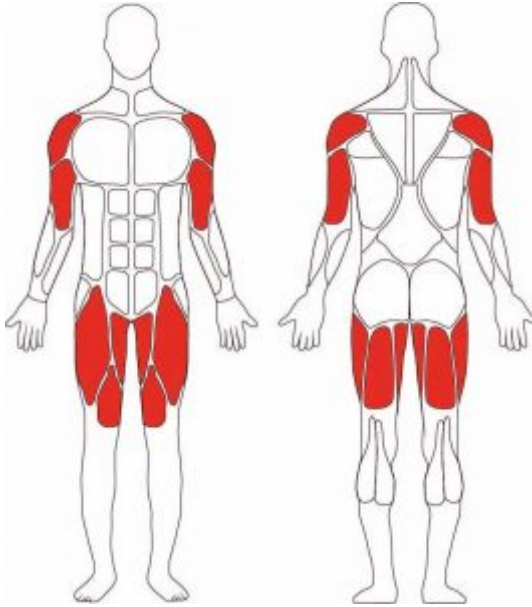
80%

Sportler

100%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

100%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese elegante, fast tänzerische **Koordinationsübung** erscheint auf den ersten Blick einfach zu sein, weil sich der Krafteinsatz in Grenzen hält. Dafür erfordert sie viel Konzentration auf die komplexe Koordination der synchronen Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Training des Gleichgewichtssinns. Es geht um ordentlich und sauber ausgeführte Kreisbewegungen von Armen und Beinen in entgegengesetzter Drehrichtung, eine Übung mit durchaus **hohem Schwierigkeitsgrad**.

Bewegungsabläufe

- Wir stellen uns auf das rechte Bein, dabei berührt die gesamte Fußsohle den Boden.
- Das linke Bein wird geradlinig seitlich abgespreizt und beide weit ausgestreckten Arme beschreiben mit dem Körper fast eine T-Position.
 - Der gesamte Körper steht unter einer hohen Körperspannung.
 - Nun beginnen wir das linke Bein und den linken Arm in möglichst weiten Bögen zu drehen, und zwar in der Weise, dass der Arm zunächst nach hinten geführt wird, während das Bein seine Drehung nach vorne ansetzt(*).
 - Wer über genügend Standvermögen verfügt, kann die Drehrichtungen dann gleich in derselben Position umkehren.
- Wir wechseln auf das linke Standbein und drehen den rechten Arm und das rechte Bein.

() Aus Gründen der Symmetrie sollte die Übung in umgekehrten Richtungen wiederholt werden, also Arm nach vorne und Bein nach hinten drehen. Es ist völlig normal, dass der Anfänger dabei erst einmal umfällt. Wie gesagt, es ist eine sehr ambitionierte Übung für die Koordination und den Gleichgewichtssinn, die aber nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten sehr viel Spaß macht, besonders in der Gruppe.*

Empfohlene Wiederholungen

Anfänger kreisen mit jeder Seite zehn Mal, Fortgeschrittene mindestens 15 Mal, wobei sie die Übungen zwei- oder dreimal durchlaufen sollten.

Welche Muskelgruppen werden besonders beansprucht?

Trainiert werden vor allem die Oberschenkel, und zwar **alle Muskelgruppen der Oberschenkel**, sowohl vorne als auch hinten. Darüber hinaus sind das Halten und Kreisen der Arme sehr anstrengend für die **Oberarme**. Der obige Hinweis auf den hohen Grad an Körperspannung weist darauf hin, dass diese Koordinationsübung prinzipiell alle Muskelgruppen beansprucht und daher sehr empfehlenswert ist. Die Übung sieht harmloser aus, als sie tatsächlich ist. Der Anfänger kann sich leicht einen spürbaren Muskelkater zuziehen.



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

