

Station 16	Trimm-Dich Pfad	
Komponente Koordination 		
		
Seitsprung	Ausgangsposition:  Endposition: 	Nehmen Sie Anlauf in Richtung der Längsbarre. Sobald Sie sich neben der Barre befinden, greifen Sie diese mit beiden Händen. Springen Sie mit gestreckten Beinen über das Hindernis. Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung.
2 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	Beanspruchung 	
5 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>		
Ostsee-Campingplatz Kagelbusch 		Powered by TRIMM-DICH-PFAD.COM <small>Back To Nature!</small>

STATIONSSCHILD SEITSPRUNG



SKU: 10016

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

60%

Senioren

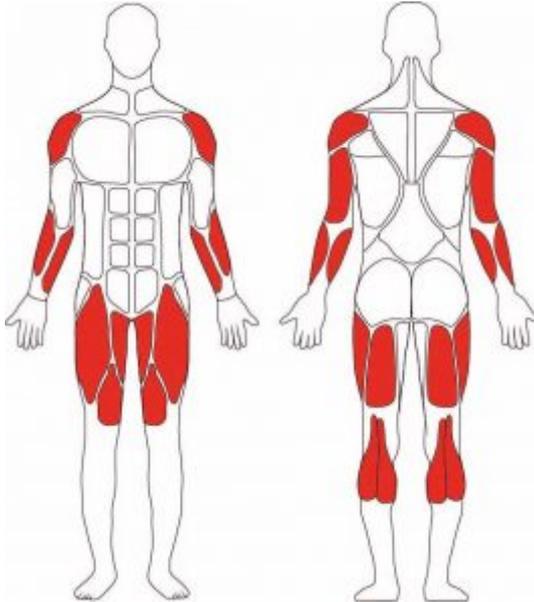
50%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

20%

Kraft

20%

Koordination

80%

Ausdauer

30%

Schnelligkeit

0%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Diese **Koordinations-Übung** am Seitenbalken trainiert zugleich mehrere Muskelgruppen, dazu gehören vor allem die **Unterarme** mit der **Schultermuskulatur** einschließlich der **Trizepse** und die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** im Verein mit den **Wadenmuskeln**. Diese Übung erfordert insgesamt eine gute Beweglichkeit und Geschicklichkeit: Für diejenigen, die sich zuvor nicht ausreichend aufgewärmt haben, besteht durchaus eine Verletzungsgefahr.

Es gibt sehr viele Varianten zur Ausführung des Seitsprungs. Eine davon sei hier kurz vorgestellt. Wer eine andere Durchführungsvariante bevorzugt, sei darin bestärkt, den Bewegungsablauf anders zu gestalten.

Durchführung eines Seitsprungs

Eine gute Ausgangsposition ergibt sich aus einem leichten Laufschriff, der uns in eine parallele Position zum Barren bringt. Unter der Voraussetzung, dass sich der Barren rechts zu unserer Bewegungsrichtung befindet, ergreifen wir den Holm aus dem Lauf heraus mit der rechten Hand und nutzen unseren Schwung, um beide ausgestreckten und parallelen Beine durch einen moderaten Sprung geschickt und elegant über den Barren zu schwenken. Während des Hinübergleitens der Beine ergreifen wir zur Stabilisierung der Lage den Holm zugleich auch noch mit der linken Hand, um auf diese Weise die Körperwendung auf die andere Seite des Barrens zum Ende zu bringen.

Wenn wir auf der anderen Seite auf unseren Füßen landen, schauen wir mit dem Gesicht zurück in die Richtung, aus der wir gekommen sind. Es bietet sich also an, tatsächlich ein Stück weit zurückzulaufen, um den Seitsprung in der gleichen Weise zu wiederholen.

Um aber nicht einseitig zu trainieren, sollten wir gleich viele Wiederholungen auch im Zulauf von der anderen Seite her trainieren, sodass wir dann zuerst mit der linken Hand (Arm) auf den Holm aufsetzen. Der Seitsprung macht es uns besonders deutlich, dass der Mensch nicht so ganz symmetrisch aufgebaut ist. Es gibt bei jedem eine bevorzugte Seite, auf der der Seitsprung deutlich besser und sicherer klappt. Wir empfehlen, die "schlechtere" Seite etwas öfter zu trainieren.

Anzahl der Wiederholungen

Für Anfänger sind zwei Sprünge auf jeder Seite ausreichend. Sportler können jeweils fünf Wiederholungen ausführen. Wenn man jedes Mal die Seite wechselt, ergibt sich noch etwas mehr Laufleistung, was die Lockerung und Fitness insgesamt unterstützt.



DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

