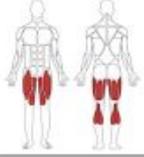


<b>Station</b> <b>92</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>	
	Komponente <b>Koordination</b> 	
		
<b>Vorwärts-Sprung</b>	 Ausgangsposition:	Positionieren Sie sich ca. 5m vor der Längshürde. Sprinten Sie los.
	 Endposition:	Springen Sie in Laufrichtung vorwärts über das Hindernis von links nach rechts.
2 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
5 Wiederholungen	SPORTLER	
 <b>Gemeinde Zandt</b> Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg	Powered by  <b>TRIMM-DICH-PFAD.COM</b> <small>Back To Nature!</small>	

**STATIONSSCHILD VORWÄRTSSPRUNG**



SKU: 10092

**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

90%

Senioren

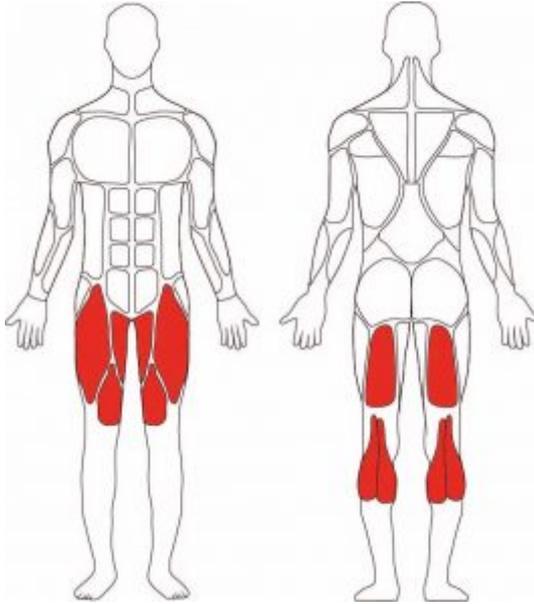
70%

Sportler

70%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

20%

**Kraft**

0%

**Koordination**

80%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beim Vorwärtssprung handelt es sich um eine **Koordinationsübung**, die fast zum Pflichtprogramm in einem Bewegungspark gehört. Als Outdoor Sportgerät dient hierbei lediglich ein Baumstamm oder eine künstliche Nachempfindung dessen. Leider werden Koordinationsübungen heute von vielen Sportlern nicht besonders ernst genommen, denn das Muskeln produzierende Krafttraining steht oft im Fokus. Dabei ist gerade eine gute Koordination das, was wir im Alltag ständig dringend brauchen.

Aber auch in der Welt des Sports hilft eine gute Koordination der Sprungkraft im exakt richtigen Moment oder der Antrittsschnelligkeit beim Sprint auf die Sprünge. Koordinationstraining trägt dazu bei, dass die erforderlichen Nervenbahnen für das intermuskuläre Zusammenspiel optimal ausgebildet werden. Nicht umsonst widmen heute auch Fußballtrainer einen Teil der Trainingszeit der filigranen Koordination der wichtigsten aufeinander abgestimmten Bewegungen.

### Ausführung des Vorwärtssprungs

Wir stellen uns gut fünf Meter vor der Längshürde auf und beginnen einen moderaten Sprint darauf zu. An einer geeigneten Stelle, das hat durchaus auch etwas mit Rhythmusgefühl zu tun, springen wir von links nach rechts die Laufrichtung fast beibehaltend über das Hindernis.

Natürlich möchten wir auch bei dieser Übung der Symmetrie des Körpers genügen und wiederholen den Vorwärtssprung mit dem Unterschied, dass das nächste Mal das andere Bein das Sprungbein ist, um auch auf der anderen Seite zu landen. Sie werden aber bemerken, dass Ihnen diese Übung auf einer Seite deutlich besser gelingt als von der anderen Seite her. Das ist völlig normal. Auch viele Rennfahrer berichten immer wieder, dass sie eine Linkskurve sehr viel gefühlvoller fahren können als eine Rechtskurve.

### Beteiligte Muskelgruppen

Wie beim Laufen und Springen zu erwarten, werden hierdurch vornehmlich die gesamten **Oberschenkelmuskeln** sowie die **Wadenmuskeln** trainiert. Ein hoher Anteil der Kraft kommt aber auch aus dem Gesäßmuskel.

### Anzahl der Wiederholungen

Anfänger beginnen mit zwei Sprüngen, möglichst von jeder Seite. Sportler machen mindestens fünf Vorwärtssprünge, selbstverständlich von jeder Seite.

### Abschließende Bemerkung:



Kinder sollten möglichst früh mit dem Bewegungsspaß im Outdoor Sportpark vertraut gemacht werden, damit spielerisches Koordinationstraining zu ihrer täglichen Selbstverständlichkeit wird. Man darf an dieser Stelle den Städten und Gemeinden auch einmal dankbar dafür sein, dass immer mehr Fitnessparks oder Trimm Dich Pfade zum körperlichen und geistigen Wohle der Allgemeinheit eingerichtet werden.

## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

