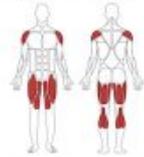


Station 7	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente Koordination	
		
Weitsprung	<p> Ausgangsposition:</p> <p> Endposition:</p>	<p>Nehmen Sie Anlauf und sprinten Sie bis Sie die Absprungmarkierung erreicht haben und stoßen sich so kräftig wie möglich ab.</p> <p>Versuchen Sie so weit wie möglich zu springen und die Balance in der Luft zu halten. Laufen Sie bequem zur Startposition zurück.</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 WEITSPRUNG



SKU: 10007

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

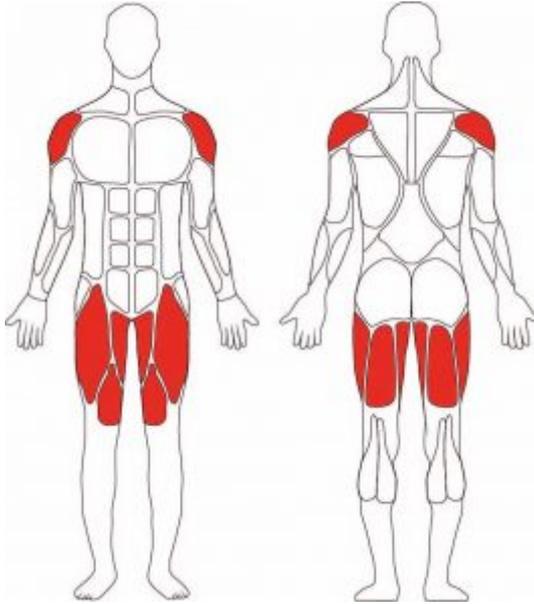
30%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

0%

Kraft

0%

Koordination

70%

Ausdauer

0%

Schnelligkeit

30%



Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Es handelt sich hierbei um eine vereinfachte Variante des Weitsprungs, weil auf die komplexe Anlaufphase bewusst verzichtet wird. Dennoch steht die **Koordination** im Vordergrund, weil weniger die Beinkraft als die perfekte Ausführung aller Bewegungsabläufe zum optimalen Ergebnis führt. Diese Übung erfordert zudem etwas physikalisches Verständnis, um mit dem zeitlich richtigen Schwung der Arme den Körper weit nach vorne zu treiben. Da es sich oftmals um die letzte Station auf dem Trimm-Dich-Pfad handelt, nehmen wir uns viel Zeit dafür, uns auf unseren Absprung mental zu konzentrieren.

Der Bewegungsablauf

- Wir stehen mit geschlossenen Füßen auf der Markierung vor dem Sandbett und bereiten uns auf einen sogenannten "Schlusssprung" vor.
- Indem wir in eine leichte Hockstellung gehen, heben wir die Hacken vom Boden ab und verlagern unser Gewicht etwas nach vorne.
- Dabei strecken wir beide Arme waagrecht nach hinten aus und erzeugen dabei eine hohe Körperspannung in dem Bewusstsein, dass wir mit unserem ganzen Körper eine Art Feder darstellen, die einmal ausgelöst ihre ganze Spannkraft in kinetische Energie umsetzen wird.
- Im Moment des Absprungs schleudern wir unsere Arme möglichst schnell nach vorne. Die trägen Massen der vorausschnellenden Hände und Unterarme unterstützen den Zug des Körpers nach vorne. Wie beim Parabelwurf hat sich ein Absprung im Winkel von circa 45 Grad als optimal erwiesen.
- Während wir uns beim Sprung in der Luft befinden, ziehen wir die Beine nach, um sie (in der Luft) nach vorne hin auszurichten, denn als erreichte Weite zählt die Position, wo unsere Hacken im Sand aufkommen. Ein bedauernswerter Fehler besteht oftmals darin, dass wir beim Landen mit dem Oberkörper nach hinten fallen können, obwohl unsere Hacken sonst vielleicht ein recht gutes Ergebnis erzielt hätten.

Die am meisten beteiligten Muskelgruppen

Die **Oberschenkel**, der große **Gesäßmuskel** und vor allem die **Waden** sind an der impulsartigen, kraftvollen Sprungbewegung beteiligt. Aber auch die **Oberarme** müssen für den raschen Positionswechsel von hinten nach vorne sorgen und werden dabei ordentlich beansprucht.

Je nach sportlicher Ausrichtung kann diese Übung zwei- bis fünf Mal wiederholt werden, wobei auf die Vermeidung einer Krampfauslösung unbedingt zu achten ist.

Ein abschließender Hinweis:



Gerade ältere Menschen, die diese stoßartigen Bewegungsabläufe nicht gewohnt sind, sollten diese Übung besonders vorsichtig, also ohne Leistungsdruck, angehen, weil es hierbei schnell zu sehr schmerzhaften und lang andauernden Wadenkrämpfen kommen kann. Keine Panik. Stellen Sie sich in diesem Fall auf die Zehenspitzen und lehnen Sie sich dabei nach vorne schräg eine Weile lang gegen eine feste Wand. Die auf diese Weise überdehnte Achillessehne zieht dann den Wadenmuskel in die richtige Position zurück. Die Verkrampfung hat aber viel Milchsäure im Muskel erzeugt, sodass Sie danach noch lange einen starken Muskelkater verspüren. Wir empfehlen in diesem Fall ein Magnesiumpräparat.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

