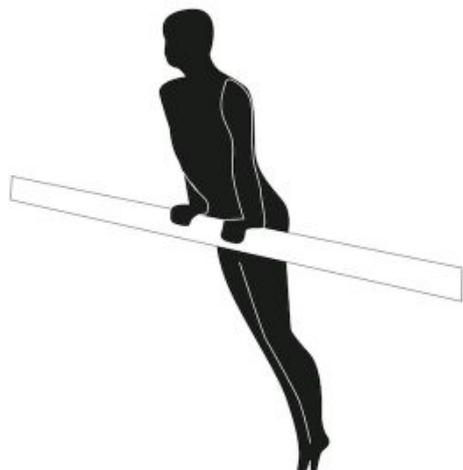
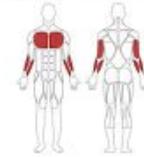


<b>Station</b> <b>93</b>	<b>Trimm-Dich Pfad</b>
Komponente <b>Kraft</b> 	
	
<b>Stützsprung</b>	Ausgangsposition:  Positionieren Sie sich etwa 5 Meter vor dem Turnneck. Sprinten Sie in Richtung Neck los. Endposition:  Greifen Sie mit beiden Händen die Rockstange und stützen Sie sich hoch. Halten Sie kurz die Körperspannung.
1x 5 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	<b>Beanspruchung</b> 
2x 5 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>	
 <b>Gemeinde Zandt</b> Trimm-Dich-Pfad am Kellerberg	Powered by 

### STATIONSSCHILD STÜTZSPRUNG



SKU: 10093

### 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

70%

Senioren

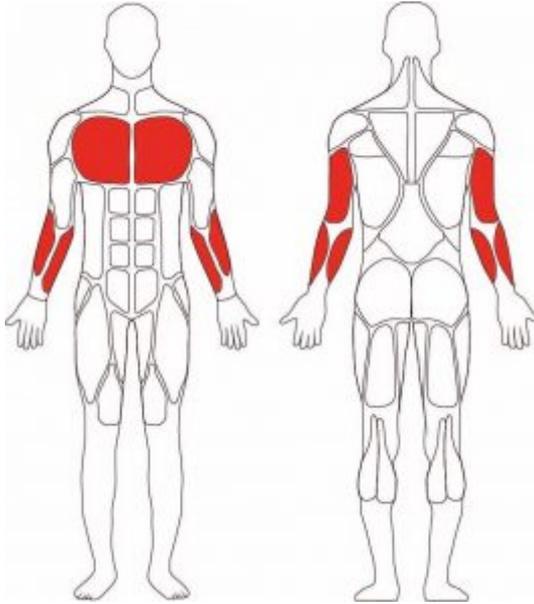
70%

Sportler

80%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

**Aufwärmen**

0%

**Kraft**

80%

**Koordination**

30%

**Ausdauer**

0%

**Schnelligkeit**

0%



Dehnung

0%



## ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Heute findet man in den meisten Calisthenics Parks, Generationenparks oder entlang von Fitnesspfaden Outdoor Sportgeräte wie Reckstangen, Barren oder Querholme. Daher besteht fast in allen Fitnessparks die Möglichkeit zur Durchführung der **Kraftübung** Stützsprung.

### Was durch den Stützsprung trainiert wird

Abgesehen davon, dass es sich zugleich auch um eine gute Koordinationsübung handelt, die unter anderem den Gleichgewichtssinn schult, werden hierdurch ganz besonders die **Unterarmmuskeln** (für einen festen Handgriff), die **Brustmuskulatur** und die **Trizepse der Oberarme** trainiert. Darüber hinaus werden aber auch noch viele andere Muskeln in den Bewegungsablauf einbezogen, da ja ein Absprung erforderlich ist, um den Körper in die entsprechende Höhe zu bringen.

### Ausführung des Stützsprunges

An vielen Stellen gelingt die Übung aus dem Stand heraus. Dabei kommt es auf die Höhe des Querholms und auf die eigene Körpergröße an. An anderen Stellen empfiehlt sich ein kurzer Anlauf auf die Reckstange zu, um unter Ausnutzung des Schwungs (der Trägheit) des eigenen Körpers den Stützsprung ausführen zu können. Das Ziel besteht darin, mit beiden Händen (Armen) auf der Stange zum Stehen zu kommen, wobei so das gesamte eigene Körpergewicht bei guter Körperspannung eine Weile lang gehalten werden soll.

### Optional: Abgang mit Rolle vorwärts

*(Das ist nur an der Reckstange möglich.)* Es sieht schwieriger aus, als es ist. Was bei Kindern auf dem Spielplatz gang und gäbe ist, verlangt dem Erwachsenen etwas Mut ab. Der aufgestützte Oberkörper darf langsam nach vorne überkippen, wobei die Hände unbedingt fest an der Reckstange bleiben. Es erfolgt dann automatisch eine Drehung des gesamten Körpers um die Stange herum. Dabei schleudern die Beine in einem großen Bogen über die Stange und landen dann vor dem Reck auf dem Boden. Mit Armkraft und unter Einsatz der Bauchmuskulatur lässt sich diese Bewegung deutlich verlangsamen, sodass man die Beine unten recht elegant und geführt absetzen kann. Ältere Menschen, die zu Schwindel neigen, sollten dies aber nicht wagen, sondern lediglich aus dem Stütz heraus rückwärts nach unten kommen.

### Anzahl der Wiederholungen

Wenn Anfänger fünf Wiederholungen schaffen, dann reicht das vollkommen aus, um am Abend einen kleinen Muskelkater im Brustmuskel zu spüren. Mehr sollte es nicht sein, denn wenn Kraft und Konzentration nachlassen,



besteht die Gefahr, mit einem Handgelenk oder Unterarm einzuknicken, was mit Verletzungen einhergehen kann. Der Sportler macht zweimal fünf Stützsprünge, die durch eine Pause mit Lockerungsübungen unterbrochen werden.

## DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

