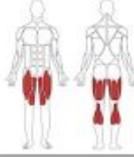


Station 24	Trimm-Dich Pfad
Komponente Koordination 	
	
Froschsprung	Ausgangsposition:  Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen vor das erste Hindernis und stoßen Sie sich über das erste Seil ab. Endposition:  Versuchen Sie zwischen den Seilen nur einmal aufzukommen und gleich über das nächste Hindernis zu springen.
2 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	Beanspruchung 
5 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>	
	

**STATIONSSCHILD WOODY
FROSCHSPRUNG**



SKU: 30504

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

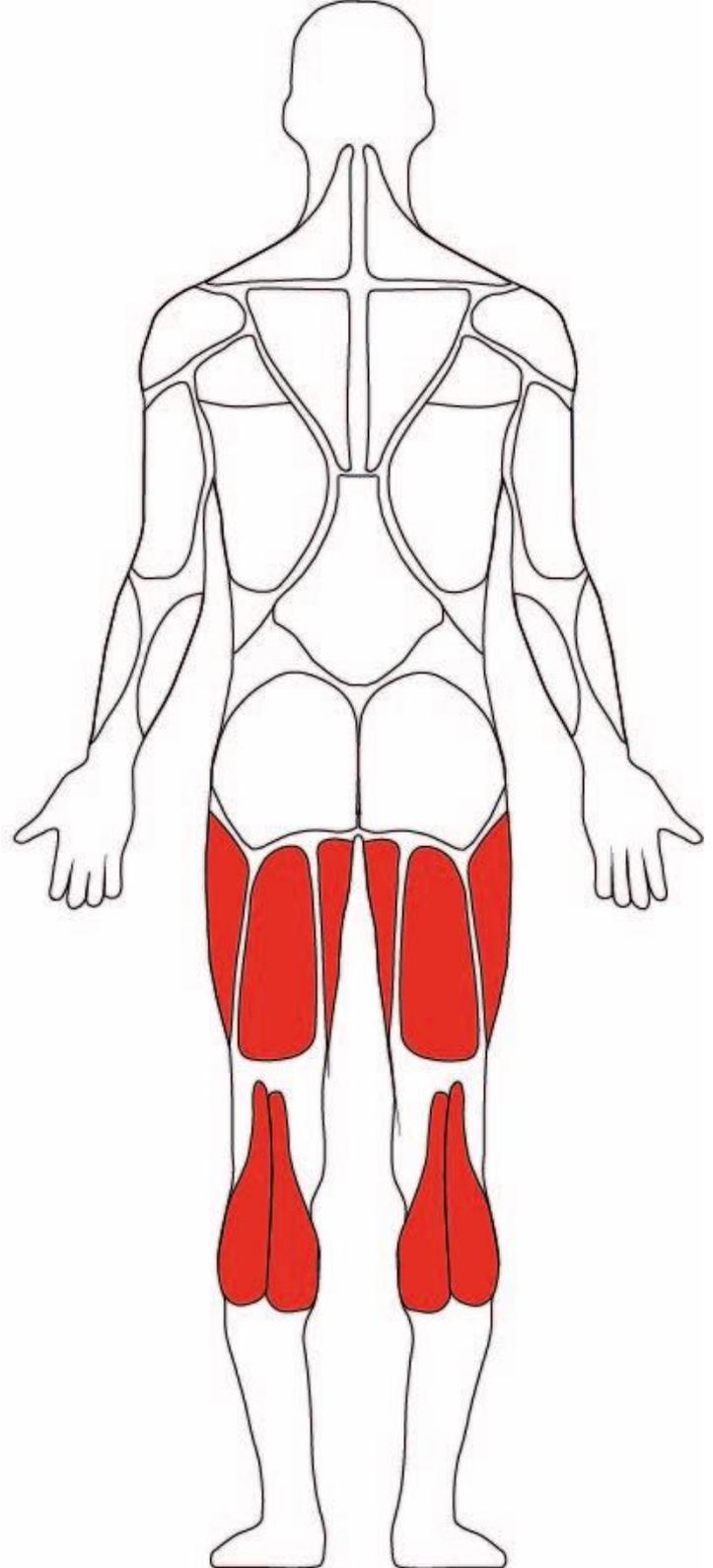
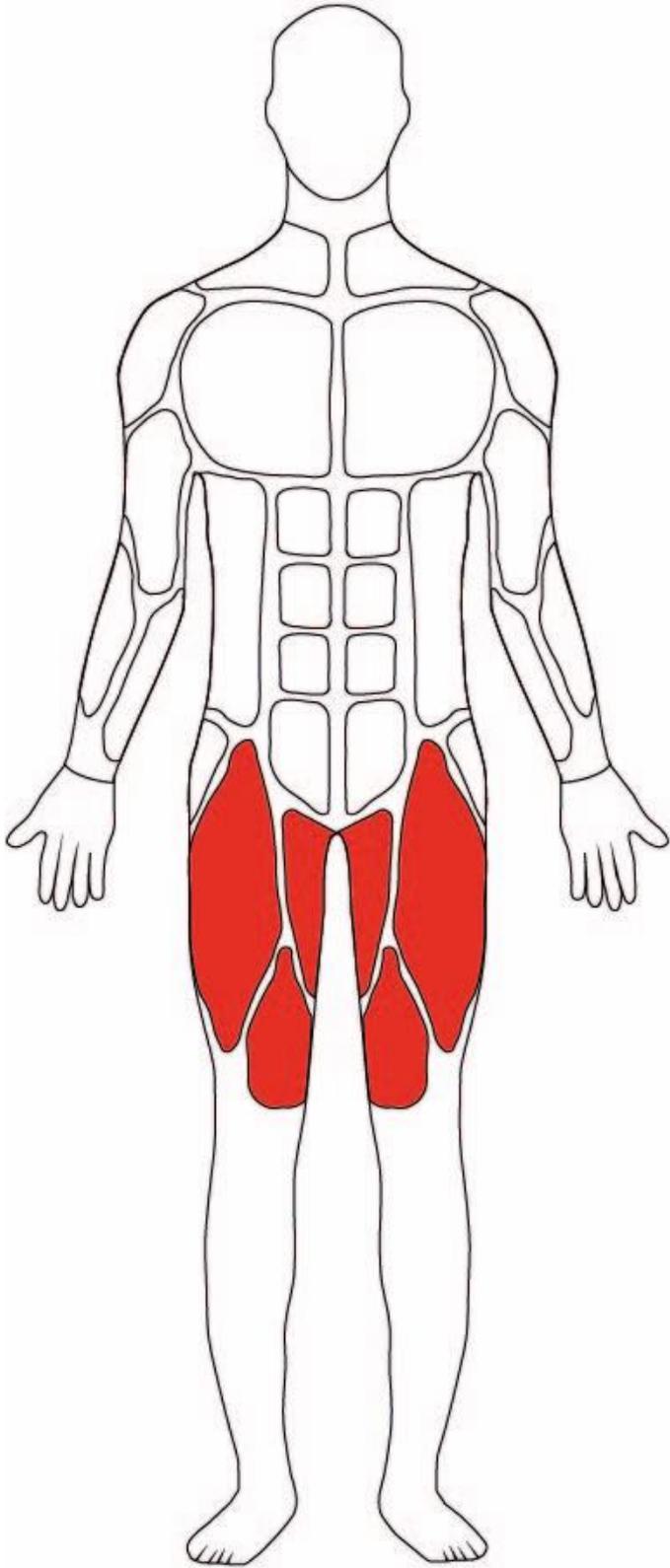
50%

Sportler

60%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





• **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

80%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Wir begeben uns knapp ein Meter vor der ersten Querstange in eine Hockstellung. Zur Stabilisierung können wir die Hände vor uns auf dem Boden aufsetzen. Die Füße stehen zu einem Schlusssprung bereit zusammen. Dann drücken wir unseren gesamten Körper mit der vollen Kraft der Beine zum Sprung nach oben, wobei der richtige Schwung mit den Armen eine wichtige Hilfestellung darstellt. Damit der Sprung wirklich kraftvoll wird, begreifen wir unsere Beine als eine gespannte Feder, die plötzlich ihre ganze mechanische Spannung entlädt. Wir nutzen unsere Kraft dann optimal aus, wenn es uns gelingt, in einem Winkel von circa 45 Grad nach oben zu starten (Theorie der Ballistik).

Wir landen automatisch im nächsten Zwischenraum der Querbalken. Gut ist es, wenn wir ungefähr die Mitte treffen und dort direkt wieder die Startposition für den nächsten Absprung einnehmen.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger ist mit zwei Wiederholungen gut bedient, er kann die Hürden beispielsweise einmal hin und her durchhüpfen. Der fortgeschrittene Sportler sollte durch kurze Pausen unterbrochen mindestens fünf Wiederholungen ausführen.

Noch ein abschließender Hinweis:

Koordination bedeutet, seine Bewegungsabläufe zu steuern und gleichzeitig zu harmonisieren. Unsere Lernfähigkeit im Bereich der körperlichen Koordination ist zwischen dem sechsten und zehnten Lebensjahr maximal. In diesem Alter entwickeln sich wichtige Funktionen des zentralen Nervensystems besonders intensiv. Daher sollten Eltern mit ihren Kindern gerade dieses Alters regelmäßige Ausflüge zu den Vita Parcours unternehmen, um dort die speziell dafür konstruierten Outdoor Sportgeräte zu nutzen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise



