

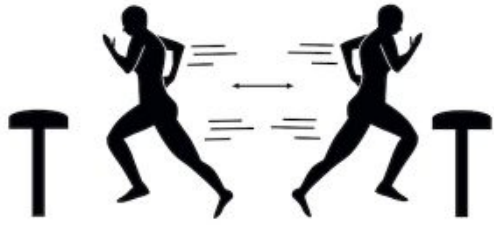



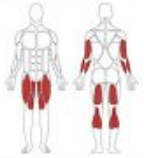




Station 18	Trimm-Dich Pfad	
	Komponente	 Schnelligkeit / Koordination 
		
		
Kombi-Station	 Wechselsprint:  Bocksprung:	Starten Sie aus dem Stand im Anlaufbalken und sprinten Sie so schnell wie möglich zum Endbalken und anschließend zurück. Nehmen Sie Anlauf und stoßen Sie sich so fest mit wie möglich mit beiden Händen über die Böcke ab.
1x 3 Wiederholungen	ANFÄNGER	Beanspruchung 
2x 5 Wiederholungen	SPORTLER	
		

**STATIONSSCHILD WOODY
WECHSELSPRINT / BOCKSPRUNG**



SKU: 30500

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

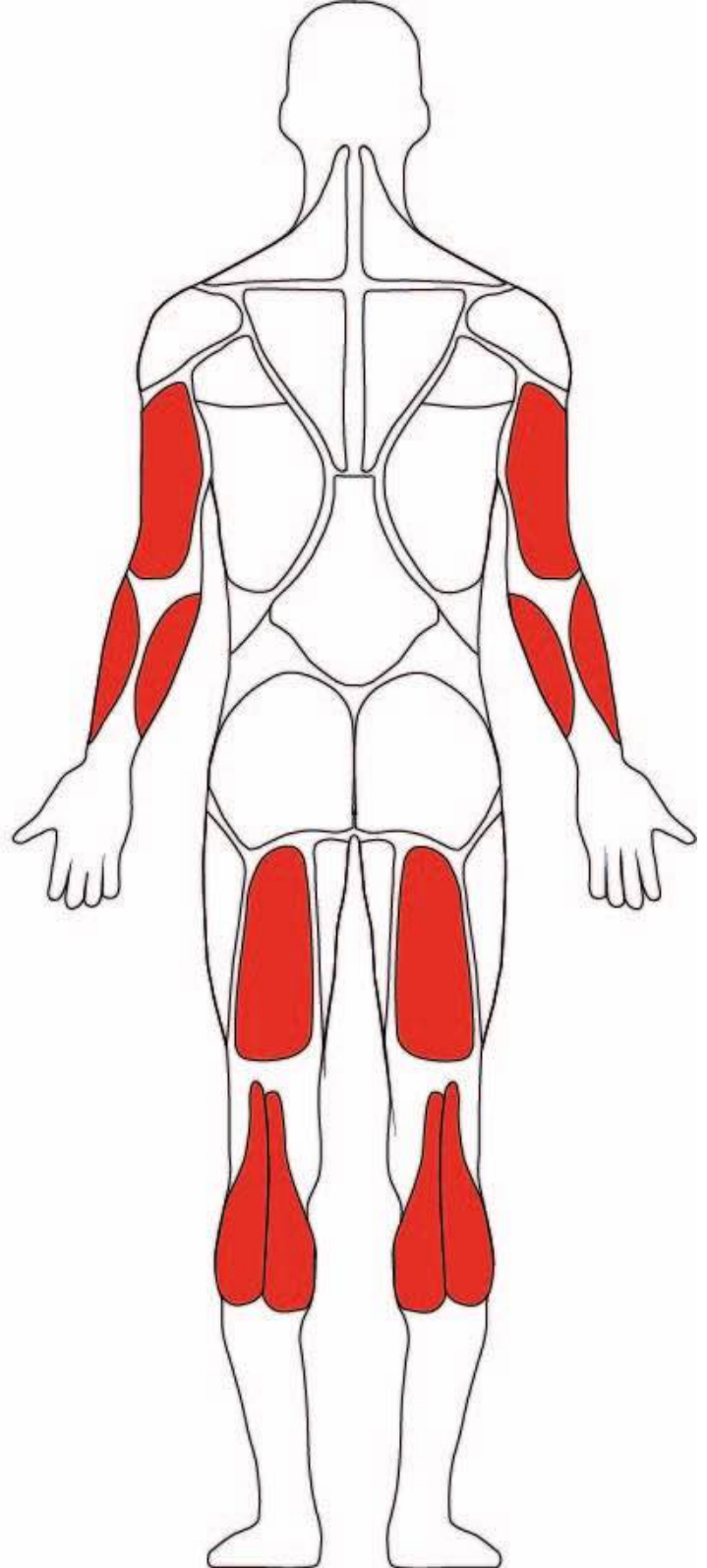
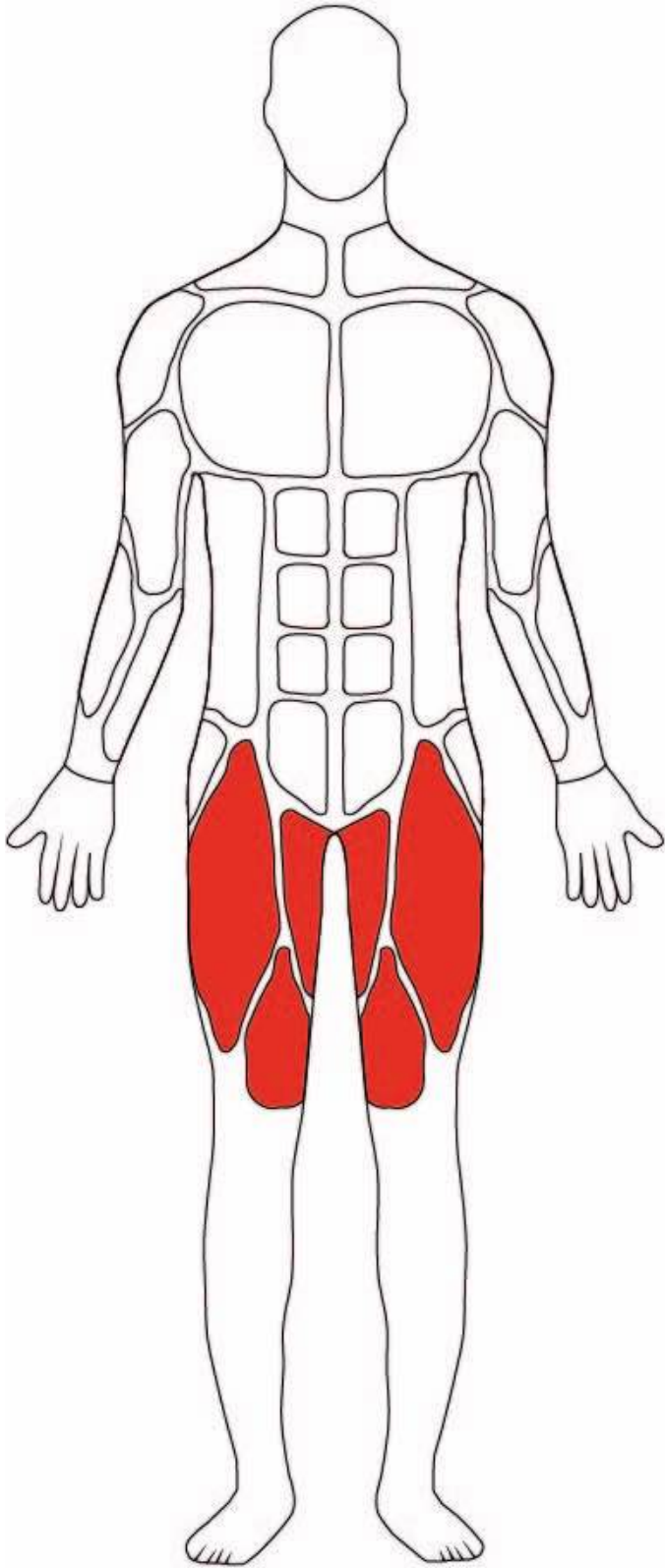
90%

Sportler

90%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

80%

Kraft

20%

Koordination

60%

Ausdauer

80%

Schnelligkeit

90%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Durchführung des Wechselsprints

Sie starten Ihren möglichst schnellen Lauf am ersten Bock und laufen bis zum letzten Holzpilz. Dort machen Sie eine kurze Lockerungsübung, um wieder im Sprint zum Anfangspunkt zurückzukehren. Sie können aber auch einfach um den letzten Bock herumlaufen.

Durchführung der Bocksprünge

Nach kurzem Anlauf stützen Sie sich mit beiden Händen auf den ersten Bock auf und ziehen mit einem kleinen Schlusssprung die Beine (breitbeinig) nach, um so das Hindernis bequem zu überwinden. Sie landen dann direkt hinter dem Holzpilz in einem Abstand zum nächsten Bock, der Ihnen wieder einen ganz kurzen Anlauf zum erneuten Bocksprung ermöglicht.

Anzahl der Wiederholungen

Der Anfänger macht (möglichst) bei beiden Übungen drei Durchläufe. Der fortgeschrittene Sportler erreicht mindestens fünf Wiederholungen in beiden Disziplinen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

