




Station 24	Trimm-Dich Pfad
Komponente Koordination 	
	
Wechselsprung	Ausgangsposition:  Stellen Sie sich neben die Station, auf der Seite, wo das Seil am besten hängt. Endposition:  Springen Sie seitlich über das Seil von einer Seite zur anderen. Durch die Steigung im Seil erhöht sich der Schwierigkeitsgrad.
2 Wiederholungen <i>ANFÄNGER</i>	Beanspruchung 
5 Wiederholungen <i>SPORTLER</i>	
	

**STATIONSSCHILD WOODY
WECHSELSPRUNG**



SKU: 30503

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 unverwundlich 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

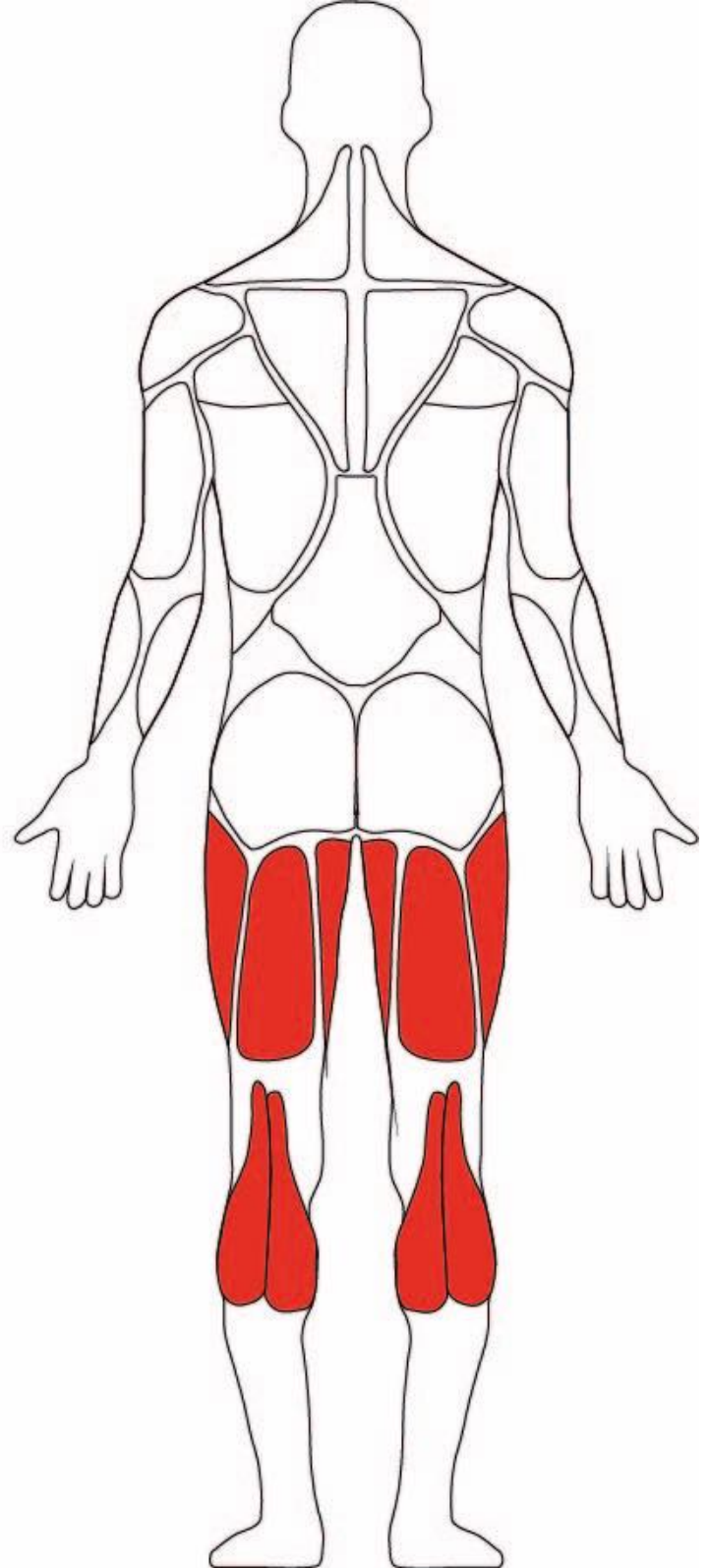
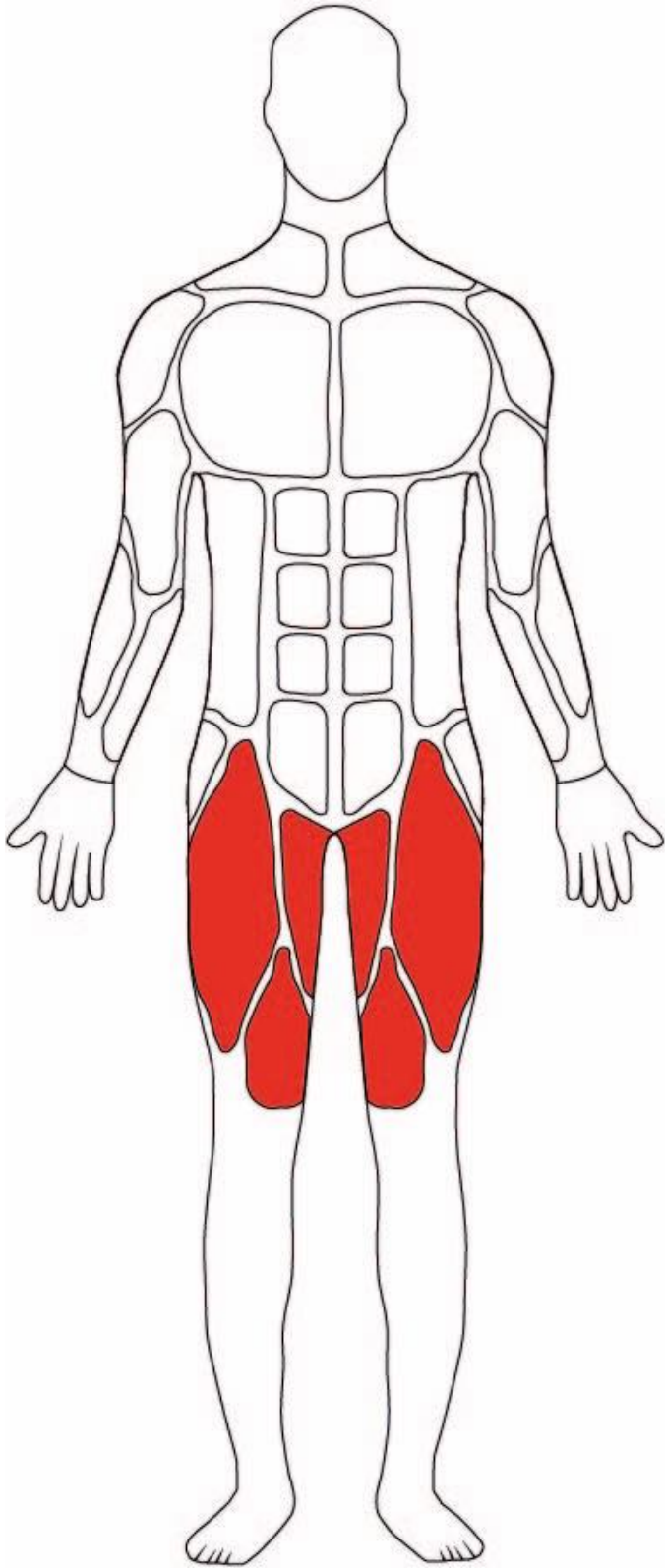
50%

Sportler

60%

- **Beanspruchte Muskelgruppen:**





- **Forderung der Komponente:**

Aufwärmen

40%

Kraft

0%

Koordination

80%

Ausdauer

50%

Schnelligkeit

20%

Dehnung

0%



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Durchführung der Wechselsprünge

Wir stellen uns neben das Seil, zunächst in einem Bereich, wo es eher etwas tiefer hängt. Dann springen wir seitlich auf die andere Seite und von dort wieder zurück usw. Wer sich dabei sicher fühlt, darf eine ganz geringfügige Vorwärtsbewegung einbauen, um auf diese Weise das leicht ansteigende Seil auch der Länge nach abzuschreiten, das heißt, die Sprünge müssen immer etwas höher koordiniert werden.

Anzahl der Wiederholungen

Anfänger sollten zwei Wiederholungen von jeder Seite her schaffen, Fortgeschrittene machen mindestens fünf Wechselsprünge mit unterschiedlichen Höhen.

Noch eine Anmerkung:

Gerade Vita Parcours bieten mehrere speziell konstruierte Stationen zum Training der Beinmuskulatur. Darüber hinaus sind die Outdoor Sportgeräte eines Fitnesspfades extra so konzipiert, dass dem hohen Stellenwert des Koordinationstrainings Rechnung getragen wird, denn erst dann, wenn wir unsere Bewegungen optimal koordinieren, können wir unsere Kraft und Energie maximal in Ausdauer und Schnelligkeit umsetzen. Aus diesen Gründen sollten Vita Parcours zum festen Bestandteil des Familien-Freizeitprogramms werden, weil die Kinder so schon von früh an einen soliden Grundstein für ihre späteren sportlichen Erfolge legen.

DOWNLOADS

- Montageanleitung Holzbalken



- Montageanleitung Rohrpfosten



- Ausschreibungstext



Reinigungshinweise

