

WECHSELEPRUNG STATION



SKU: 30004



PRODUCT DESCRIPTION

Es handelt sich beim Wechselsprung in erster Linie um eine **Koordinationsübung**, wengleich auch die Beinmuskulatur durch eine größere Zahl von Wiederholungen hinreichend trainiert wird. Die besonders beanspruchten Muskelgruppen sind in diesem Fall die gesamte **Oberschenkelmuskulatur** (Oberschenkel Bizepse und Trizepse) und die **Wadenmuskeln**. Die Koordination wird dadurch herausgefordert und zugleich unterstützt, weil das ungespannte Seil zwischen den Pflöcken an den Seiten unterschiedlich hoch aufgehängt sein kann.

Dieses Sportgerät für Außen ist besonders einfach aufgebaut. Es handelt sich lediglich um zwei dicke Pfosten aus Holz oder Beton, die ungefähr 50 bis 60 Zentimeter hoch sind und circa zwei bis drei Meter auseinander fest aufgestellt sind. Dazwischen ist eine Kette oder ein gut sichtbares, dickes Seil etwas durchhängend montiert, wobei der Anschlusspunkt an einem Pfosten durchaus etwas höher sein kann als an dem Anderen.

Produktdetails:

- Höhe: 62 cm

Länge: 262 cm

Breite: 12 cm

Sicherheitsbereich: -

Schwerstes Bauteil: 3kg

Fallhöhe: 55cm

- 2 Holzpfeosten aus natürlichem NH

1 Hüpftau (Kern aus stabilem Metalldraht)

Pfostenschuhe: Stahl feuerverzinkt

Montage mit steigender Höhe des Hüpftaus



- Zielgruppe:

Anfänger

90%

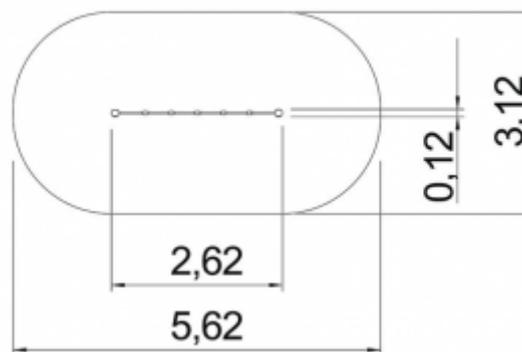
Senioren

50%

Sportler

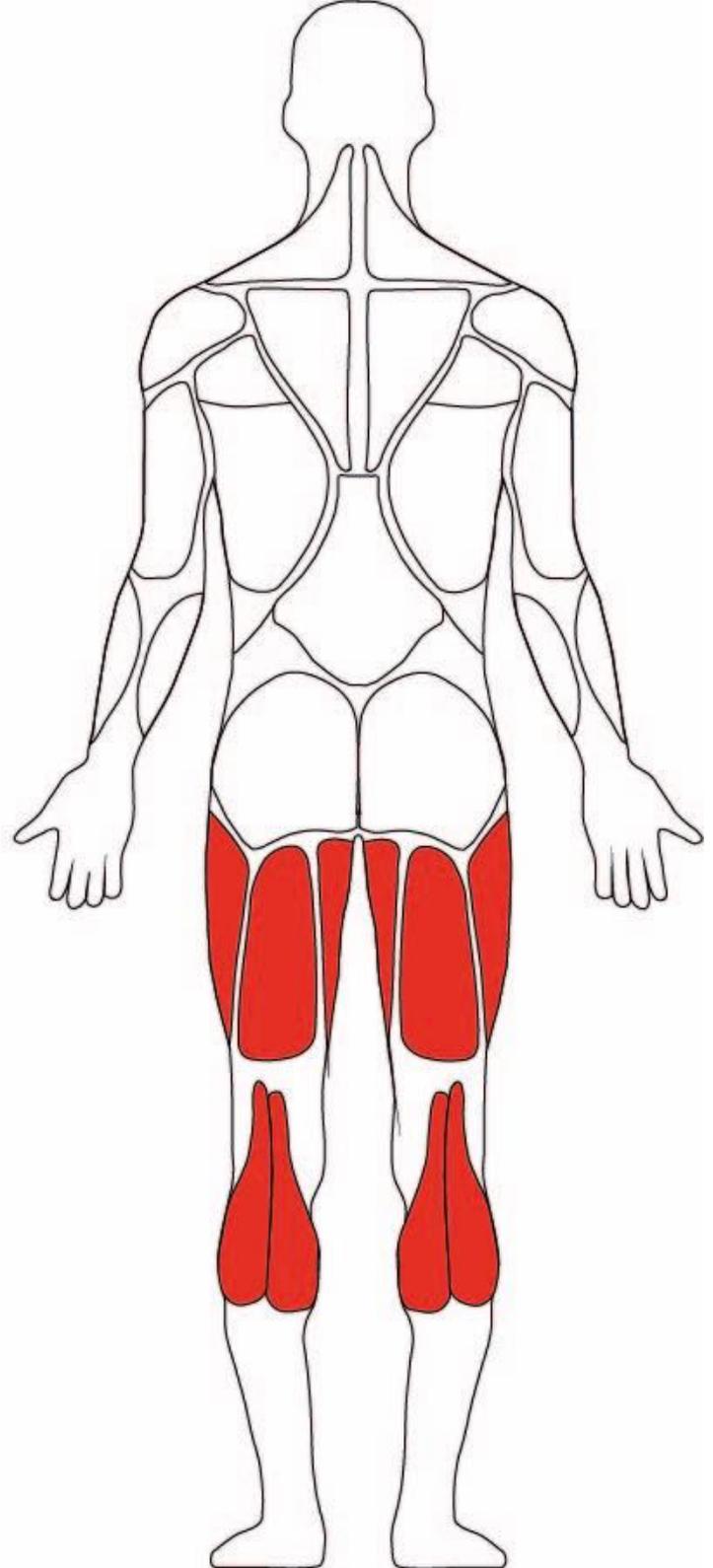
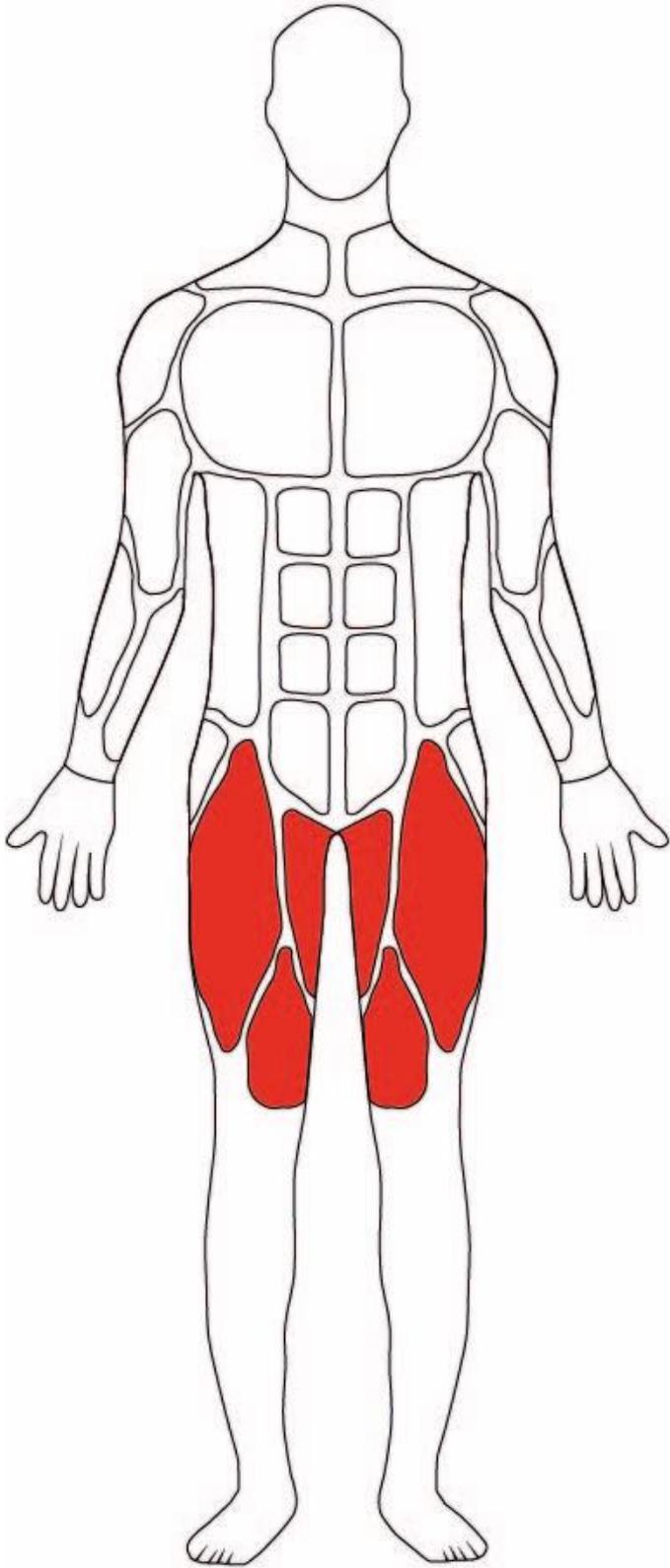
60%

- Sicherheitsbereich:



- 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

- Ausschreibungstext



- AutoCAD 2D



- AutoCAD 3D

