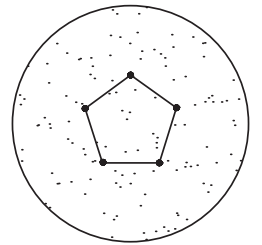


Kraft

Station Stützspringen



Funktion

Trainieren der Stütz- und Muskulatur, der Arm-, Schultermuskulatur und der Sprungkraft der Beine.

Übungsbeschreibung

An unterschiedlich hohen Reckstangen soll aus dem Stand in den Stütz gesprungen werden. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch die verschiedenen Reckhöhen, wird die gesamte Stütz- und Muskulatur und die Sprungkraft der Beine trainiert.



12.04.011 Stützspringen

Technische Angaben

Gerätemaße Ø 2,50 m (5-eckig)
 Fallbereich Ø 6,50 m (Mindestfreiraum)
 Freie Fallhöhe < 1,80 m (Griffhöhe)
 Untergrund Fallschutz erforderlich! (lt. DIN EN 1177)
 Altersangabe geeignet ab 4 Jahre