

Zauberschnur

Made in Germany



Hinweis:
Nicht über mehrere Stunden direkter Sonneneinstrahlung aussetzen
Nur in trockenen Räumen lagern



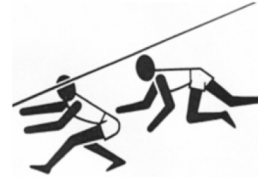
Die Zauberschnur ist aus dauerelastischem Gummikabel, das aus Natur-Kautschuk gefertigt wird, hergestellt und mit strapazierfähiger Synthetik doppelt umflochten. Die folgenden Abbildungen und Anleitungen zeigen nur einige Anwendungsbeispiele der Zauberschnur. Sie ist sehr vielseitig einsetzbar! Für den Sportunterricht, als Trainingsgerät zuhause oder für den Freizeitspaß im Freien!

1 Überspringen/-laufen



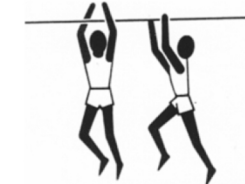
Die Zauberschnur wird als Hindernis befestigt und muss übersprungen werden. Um einen Sturz zu verhindern, gibt die Zauberschnur nach, sofern die Höhe beim Sprung nicht erreicht wird.

2 Unterlaufen



Es wird in gebückter oder kriechender Haltung schnell unter der Zauberschnur hindurch gelaufen

3 Strecksprung



Die Zauberschnur wird in der Höhe so befestigt, dass beim Sprung die Schnur entweder mit beiden Händen berührt wird oder dass man über der Schnur (ohne sie zu berühren) in die Hände klatschen kann.

4 Weitsprung



Die Zauberschnur wird, zu einem Rechteck geformt, ausgelegt und muss in zwei Sprüngen überwunden werden. Die Breite wird je nach Leistungsgrad variiert.

5 Hochsprung



Als Vorübungsgerät für den Hochsprung kann die Zauberschnur ideal für sämtliche Techniken eingesetzt werden.

6 Rolle vorwärts



Die Zauberschnur wird vor der Matte befestigt. Die Hände setzen bei der Rolle über die Schnur hinweg auf. (Vorstufe für Sprung zur Sprungrolle/Salto)

Fitness/Gymnastik

1 Bauchmuskeltraining



Die Zauberschnur wird in Knöchelhöhe befestigt. Auf dem Rücken liegend werden die gestreckten Beine abwechselnd in Richtung Kopf gezogen.

2 Rumpfkreisen



Die Zauberschnur wird mit den Händen gefasst. Mit gestreckten Armen wird sich kreisend nach links und rechts bewegt.

Längen Varianten:

Die Zauberschnur ist in den Längen 8 m und 10 m erhältlich.