

Sprungbrett System „Wiemers“

Einstellungstabelle:

Alter	Gewicht	Trainierte Elemente	Federpaar
Anfänger 6 - 7 Jahre	unter 30 kg	- Hocke, Grätsche (Bock) - Flugrolle Mattenberg - Überschlag i. d. Rückenlage (Mattenberg)	1 x gelb vorn
Fortgeschrittene 8 - 9 Jahre	30 - 35 kg	- Hocke, Grätsche (Bock, Kasten) - Überschlag i. d. Rückenlage - Überschlag original	2 x gelb vorn
10 - 12 Jahre	über 35 kg	- Überschlag	1 x blau vorn
über 12 Jahre	über 40 kg	- Überschlag - Tsukahara - ...	1 x blau vorn 1 x gelb vorn
	über 60 kg		2 x blau 1 x gelb

Bei der Auflistung handelt es sich um Empfehlungen, von denen nach den individuellen Eigenarten der Turner/innen und der Bewegungsaufgabe abgewichen werden kann.

Die individuelle Anpassung ist durch Veränderung der Federpositionen und/oder Verändern der Vorspannung im Spanngurtsystem möglich.

Wird die Feder weiter in Richtung Anlauf in den Aufnahmepunkt verschoben, dann wird das Sprungbrett härter.



Bänfer
Sportmatten und -geräte

Bänfer GmbH Industriestr. 11 D – 34537 Bad Wildungen
Tel: +49 (0) 56 21/78 78-0 Fax: +49 (0) 56 21/78 78-32
eMail : info@baenfer.de Internet : www.baenfer.de