

Fähigkeit

Stufe 3: Das REPTIL in uns - aggressiv sein heißt kraftvoll sein. So entfalten wir unsere Kraft und unser Reaktionsvermögen.

Hier lernen wir den positiven Umgang mit unserer Kraft. Die Balance zwischen Abwarten und Loslegen, zwischen Lauern und Zupacken wird hier trainiert. Alles, was mit Anspannung und Entspannung zu tun hat, wird hier ins Gleichgewicht gebracht. Es geht nun um eine blitzartige Kraftentfaltung und die Koordination der rechten und linken Gehirn- und Körperseite.

Übungsverlauf

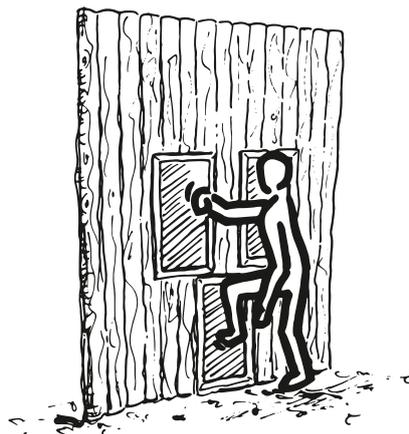
Beginne mit der rechten Faust auf das linke obere Polster zu boxen. Gleichzeitig sollst du mit dem linken Fuß auf das untere Polster kicken. Nun mit der linken Faust das rechte obere Polster und mit dem rechten Fuß gleichzeitig das untere Polster treffen. Weiter im Wechsel kraftvolle und blitzschnelle Bewegungen ausführen. Alternative: Zuerst mit den Armen abwechselnd überkreuz boxen und dann die Beine nacheinander auf das untere Polster kicken. Achte auf die Einhaltung der Reihenfolge: rechter Arm links oben - linker Arm rechts oben - rechtes Bein Mitte - linkes Bein Mitte.



© Richter Spielgeräte GmbH 2019

Entwurf: Ludwig Koneberg

EVOPÄD®-Kickboard Lernraum
 EVOPÄD®-Eckaufsteller mit 3 Polstern
 EVOPÄD®-Eckaufsteller ohne Polster
 EVOPÄD®-Kickboard-Platte
EVOPÄD®-Kickboard Landschaften



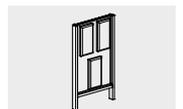
12.00300



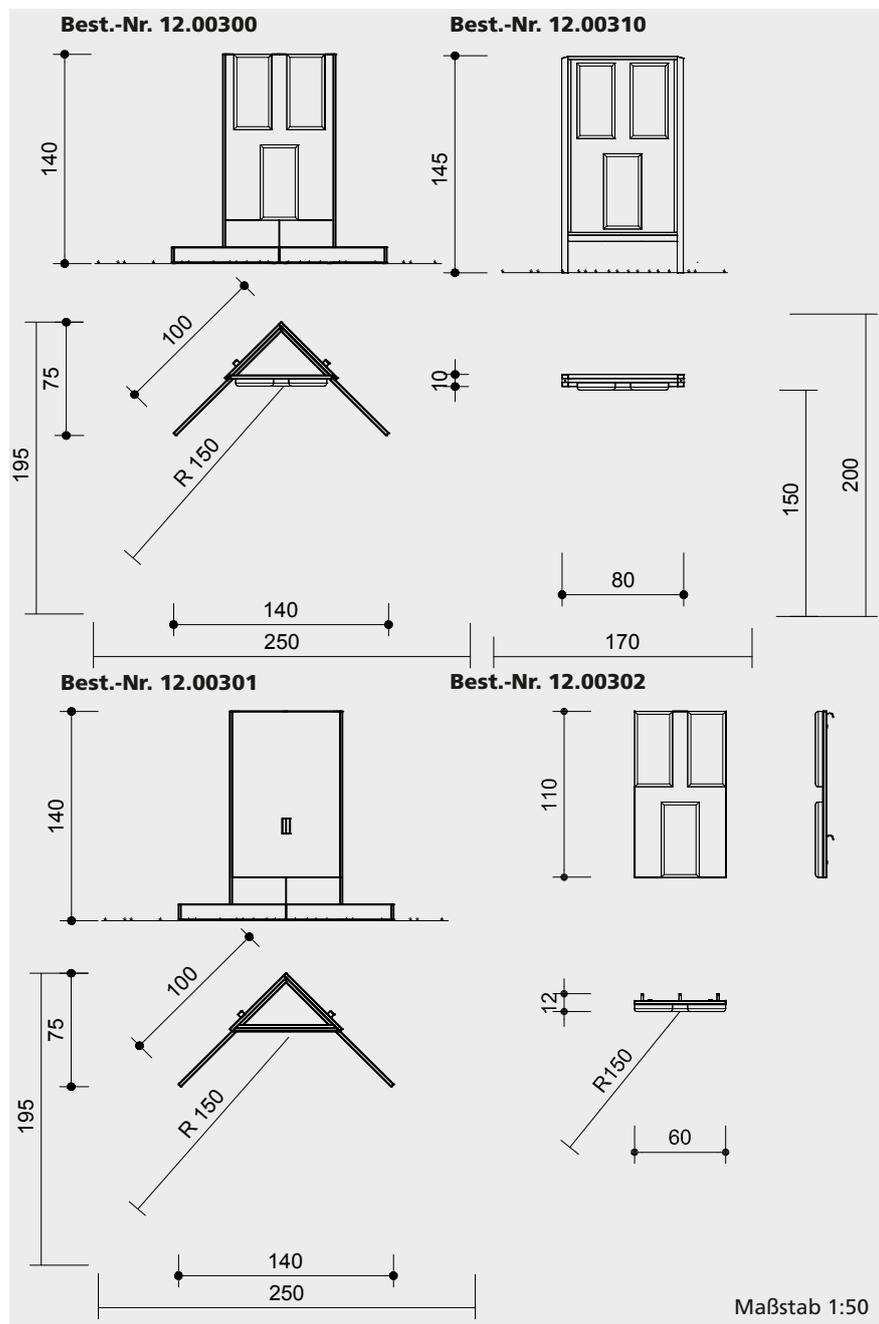
12.00301



12.00302



12.00310



Technische Angaben

12.00300/12.00301/12.00302

Gerät aus Multiplexplatte Birke
21 mm, wasserfest verleimt

Polster aus hochwertigem Planenstoff
mit Glasfasergewebe (auf Polsterauflage
aufgespannt)

12.00310

Gestell aus V2A
Platte aus Multiplex Birke
21 mm, wasserfest verleimt

Polster aus hochwertigem Planenstoff
mit Glasfasergewebe (auf Polsterauflage
aufgespannt)

Abmessungen

(geringe Abweichungen möglich)

Best.-Nr.	12.00300
Höhe	1,40 m
Seitenlänge	1,00 m
Breite	1,40 m
Gewicht	40 kg

Best.-Nr.	12.00301
Höhe	1,40 m
Seitenlänge	1,00 m
Breite	1,40 m
Gewicht	35 kg

Best.-Nr.	12.00302
Höhe	1,10 m
Breite	0,60 m
Gewicht	20 kg

Best.-Nr.	12.00310
Höhe	1,45 m
Breite	0,80 m
Gewicht	95 kg

Polster 25 cm x 50 cm

Sicherheit

Dieses Gerät ist kein Spielgerät im Sinne
der EN 1176 und unterliegt deshalb
auch nicht den Anforderungen aus
dieser Norm. Soweit sinnvoll, werden
diese dennoch berücksichtigt.

Hinweis: Das Gerät **EVOPÄD®-
Kickboard Lernraum** ist ausschließlich
für die Verwendung in Innenräumen
geeignet.

Das Gerät **EVOPÄD®-Kickboard
Landschaften** ist ausschließlich für die
Verwendung im Freien geeignet.

Achtung!
**Für Baustellenmaße aktuelle
Montageanleitung anfordern.**
Technische Änderungen vorbehalten.

Lieferumfang

Best.-Nr. 12.00300
EVOPÄD®-Kickboard Lernraum
1 Eckaufsteller mit 3 Polster

Best.-Nr. 12.00301
EVOPÄD®-Kickboard Lernraum
1 Eckaufsteller ohne Polster (zum Einhängen
der Kickboard-Platte 12.00302)

Best.-Nr. 12.00302
EVOPÄD®-Kickboard-Platte Lernraum
1 Kickboard-Platte (zum Einhängen in
den Eckaufsteller ohne Polster 12.00301
oder in eine Sprossenwand)

Best.-Nr. 12.00310
EVOPÄD®-Kickboard Landschaften

1 komplettes Gerät
zum Aufdübeln, inklusive
Befestigungsmaterial

Installationshinweise

12.00300/12.00301/12.00302
Empfohlener Platzbedarf mit Funktions-
raum 195 x 250 cm
Fundament nicht erforderlich
Untergrund fest und eben

12.00310
Empfohlener Platzbedarf mit Funktions-
raum 170 x 200 cm
Fundamente 2 Stk. 40 x 40 x 40 cm
Aushubtiefe 60 cm



12.00300



12.00301



12.00302



12.00310

Maßstab 1:50