

**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.

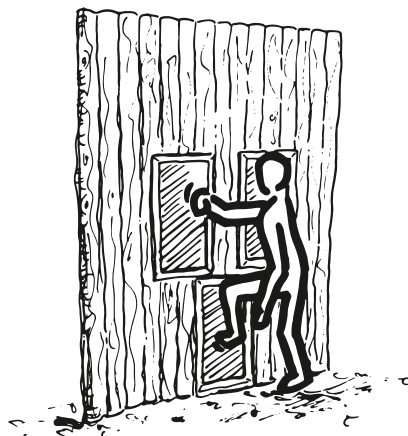
**Übungsverlauf**

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



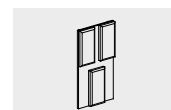
**EVOPÄD®-Kickboard Lernraum**  
 EVOPÄD®-Eckaufsteller mit 3 Polstern  
 EVOPÄD®-Eckaufsteller ohne Polster  
 EVOPÄD®-Kickboard-Platte  
**EVOPÄD®-Kickboard Landschaften**



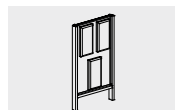
12.00300



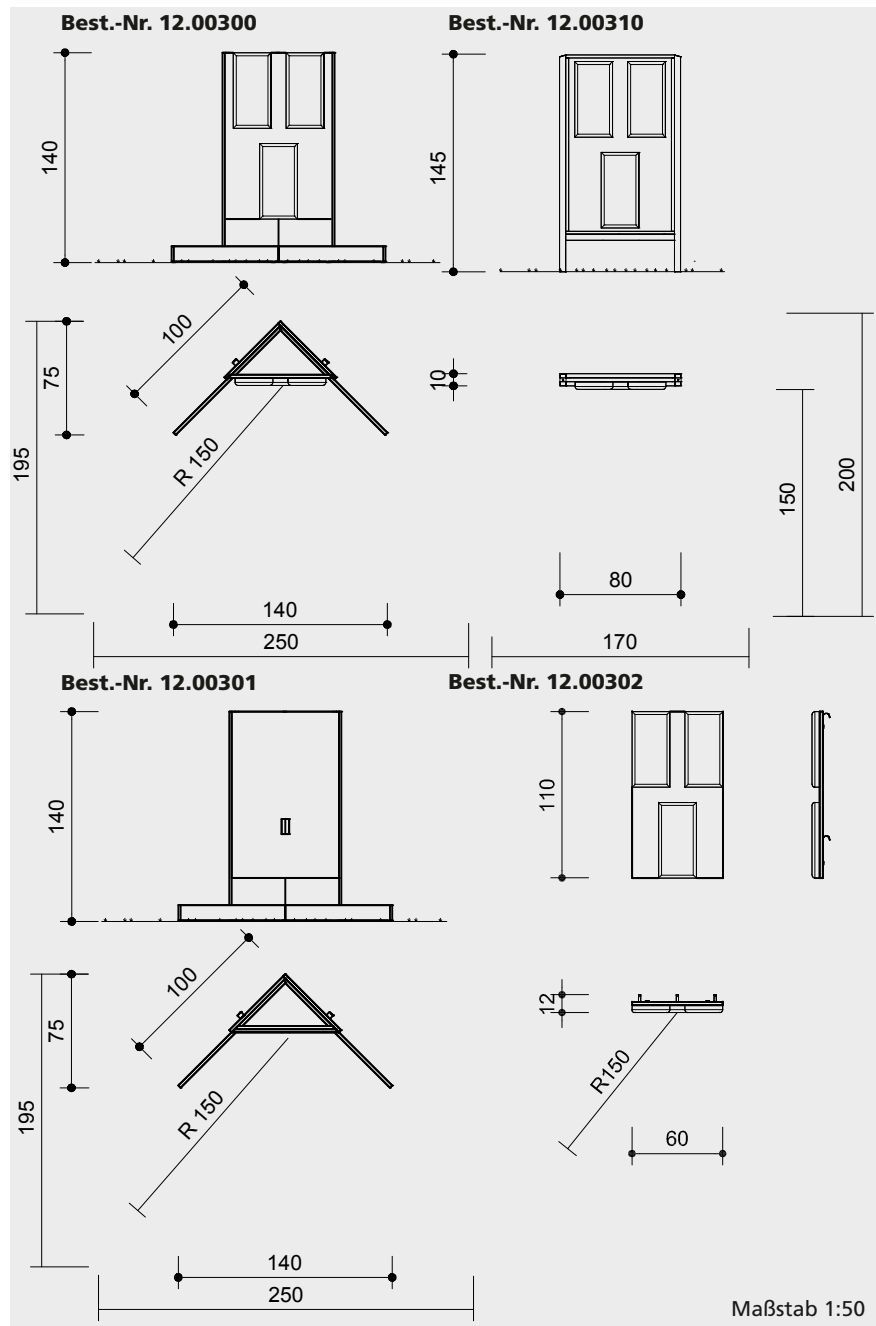
12.00301



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.

Maßstab 1:50

**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



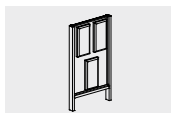
12.00300



12.00301



12.00302



12.00310