



Fähigkeiten

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 über Kreuz 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.



**EVOPÄD®-Kickboard Lernraum
EVOPÄD®-Kickboard Landschaften**

Lieferumfang

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

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

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

Best.-Nr. 12.00310
1 EVOPÄD®-Kickboard Landschaften



12.00300



12.00301



12.00302



12.00310

Best.-Nr. 12.00300
EVOPÄD®-Eckaufsteller
mit 3 Polstern für
EVOPÄD®-Kickboard Lernraum

Best.-Nr. 12.00310
EVOPÄD®-Kickboard
Landschaften

Technische Angaben

Best.-Nr.
12.00300 / 12.00301 / 12.00302
 Gerät aus Multiplexplatte Birke
 21 mm, wasserfest verleimt

Polster aus hochwertigem Planenstoff
 mit Glasfasergewebe (auf Polsterauflage
 aufgespannt)

Best.-Nr. 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

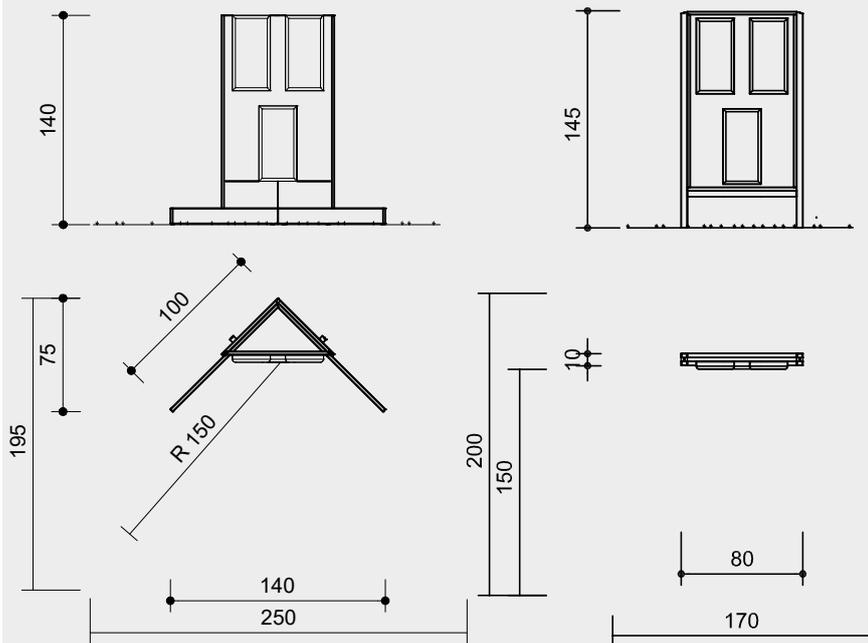
Polster 25 cm x 50 cm

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

Installationshinweise

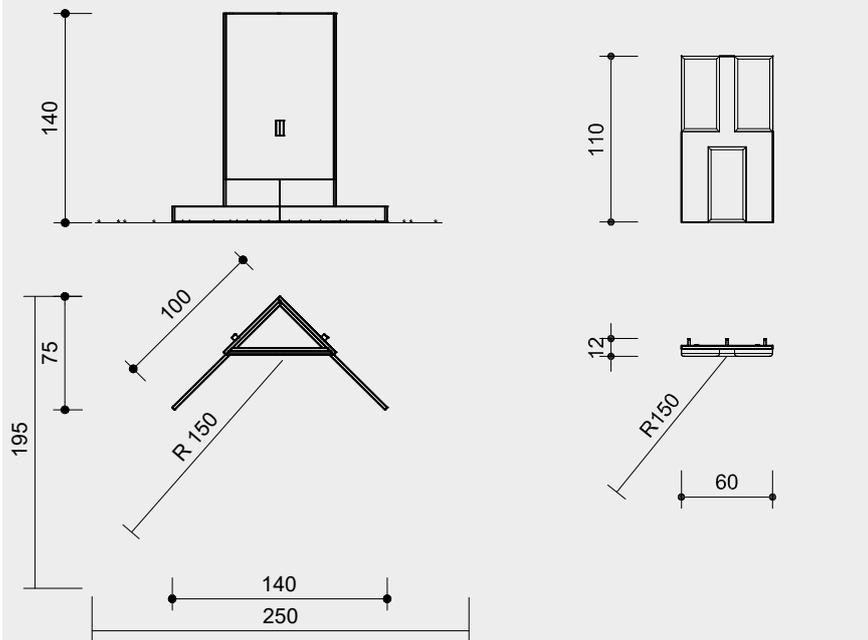
Best.-Nr.
12.00300 / 12.00301 / 12.00302
 Empfohlener Platzbedarf
 mit Funktionsraum 195 x 250 cm
 Fundament nicht erforderlich
 Untergrund fest und eben
Best.-Nr. 12.00310
 Empfohlener Platzbedarf
 mit Funktionsraum 170 x 200 cm
 Fundamente 2 Stk. 40 x 40 x 40 cm
 Aushubtiefe 60 cm

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.



Best.-Nr. 12.00301
EVOPÄD®-Eckaufsteller
ohne Polster für
EVOPÄD®-Kickboard Lernraum

Best.-Nr. 12.00302
EVOPÄD®-Kickboard-Platte für
EVOPÄD®-Kickboard Lernraum



Maßstab 1:50

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



12.00300



12.00301



12.00302



12.00310