

Sport-Thieme Elastikband „Zauberschnur“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



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!



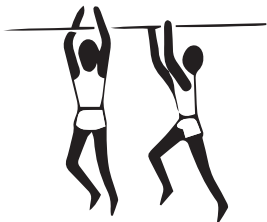
1. Überspringen/-laufen

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. Streck sprung

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

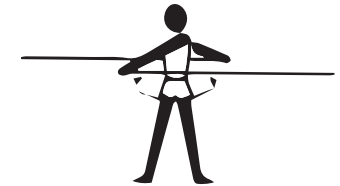
Die Zauberschnur wird vor der Matte befestigt. Die Hände setzen bei der Rolle über die Schnur hinweg auf. (Vorstufe für Sprung zur Sprungrolle/ Salto)

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.

Sport-Thieme elastic band „magic rope“

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



Please note:

Do not expose to direct sunlight for extended periods of time.
Store in dry rooms only

The magic rope is made from permanently elastic rubber cable, which is made from natural rubber and double-braided with hard-wearing synthetic material. The following illustrations and instructions show just a few examples of how to use the magic rope. It is very versatile! For sports lessons, as training equipment at home or for outdoor fun!



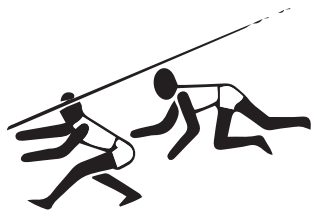
1. Skipping/jumping over

The magic rope is attached as an obstacle and must be jumped over. To prevent a fall, the magic rope gives way if the user does not manage to jump high enough.



4. Long jump

The magic rope is laid out in a rectangle and must be conquered in two jumps. The width can be varied depending on the performance level.



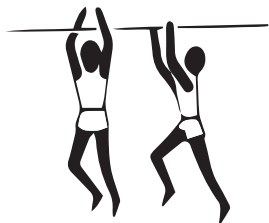
2. Passing underneath

Quickly pass under the magic rope in a crouching or crawling position



5. High jump

The magic rope is ideal as preparatory training equipment for all high jump techniques.



3. Stretch jump

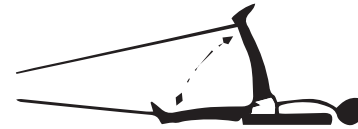
The magic rope is attached at a height so that when jumping you either touch the rope with both hands or you can clap your hands over the rope (without touching it).



6. Forward roll

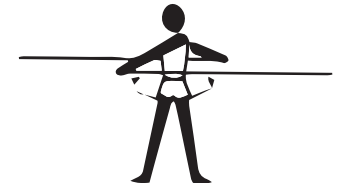
The magic rope is attached in front of the mat. Place the hands over the rope during the roll. (pre liminary stage for jump to jump roll/ somersault)

Fitness/gymnastics



1. Abdominal muscle training

Position the magic rope at ankle height. Lying on your back, pull your outstretched legs alternately towards your head.



2. Torso circles

Hold the magic rope with both hands. With arms outstretched, move in circles to the left and right.

Length options: The magic rope is available in lengths of 8 m and 10 m.