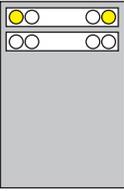
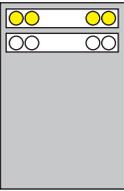
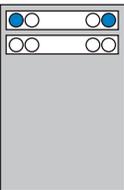
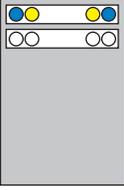
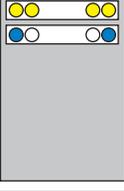


Federstellung für »WIEMERS VARIO«

Einstellungstabelle:

121 7807

ALTER	GEWICHT	TRAINIERTE ELEMENTE	FEDERPAAR
Anfänger 6-7 Jahre	unter 30 kg	<ul style="list-style-type: none"> · Hocke, Grätsche (Bock) · Flugrolle, Mattenberg · Überschlag i. d. Rückenlage (Mattenberg) 	1 x gelb vorn 
Fortgeschrittene 8-9 Jahre	30 - 35 kg	<ul style="list-style-type: none"> · Hocke, Grätsche (Bock, Kasten) · Überschlag i. d. Rückenlage · Überschlag original 	2 x gelb vorn 
10 - 12 Jahre	über 35 kg	<ul style="list-style-type: none"> · Überschlag 	1 x blau vorn 
über 12 Jahre	über 40 kg	<ul style="list-style-type: none"> · Überschlag · Tsukahara · ... 	1 x blau vorn 1 x gelb vorn 
über 12 Jahre	über 60 kg		2 x gelb vorn 1 x blau 

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.