

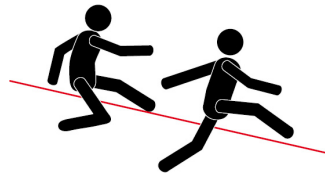
Die dauerelastische **deuser Zauberschnur** ist ein Gruppen-Übungsgerät – speziell für den Schul- und Vereinssport. Mit diesem praktischen Übungsgerät können Gruppen spielerisch Sprungkraft, Geschicklichkeit und viele Turnübungen trainieren. Die **deuser Zauberschnur** – 8m, 10m und 12m – ist durch Aneinanderknoten beliebig zu verlängern.

Diese Beispiele zeigen, wie universell die **deuser Zauberschnur** als Übungsgerät ist und mit etwas Phantasie können viele neue Variationen entstehen – z.B. Seilspringen, Dehn-Übungen, Ballspiele. Als Netzersatz, Absperrung, Feldbegrenzung usw. einsetzbar. Deshalb ist die **deuser Zauberschnur** für den Schul- und Vereinssport unentbehrlich.

Material der **deuser Zauberschnur**: Dauerelastische Gummikabel aus Natur-Kautschuk-Fäden mit strapazierfähigem Synthetikmaterial doppelt umflochten. Die **deuser Zauberschnur** und weitere deusersports Sportartikel sind im Sportfachhandel oder in Warenhaus mit Fachabteilungen erhältlich. Für gezieltes Training, zum Schützen und Stützen – immer aktiv. Hinsichtlich Maße und Gewichte sind material- und fertigungstechnische Toleranzen möglich.

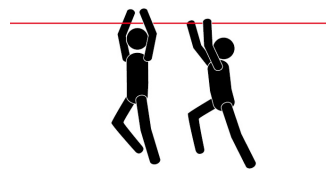
ÜBERLAUFEN/ ÜBERSPRINGEN

Die **deuser Zauberschnur** wird als Hindernis befestigt und ist zu überspringen. Wird die Höhe nicht erreicht, gibt die **deuser Zauberschnur** nach, ein Sturz wird verhindert. Die Sprunghöhe kann den Leistungsgruppen gerecht variiert werden. Gleichzeitig bildet diese Übung eine Vorstufe für Weit-/Hochsprung und Hürdenlauf.



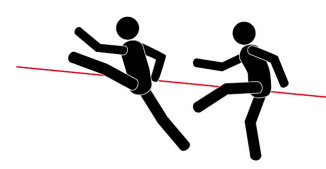
STRECKSPRUNG

Die **deuser Zauberschnur** wird so befestigt, dass alle per Sprung die Schnur berühren – mit beiden Händen gleichzeitig. Oder so hoch springen, um über der Schnur in die Hände zu klatschen – ohne die Schnur zu berühren.

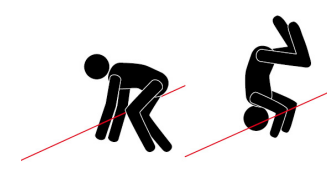


HOCHSPRUNG

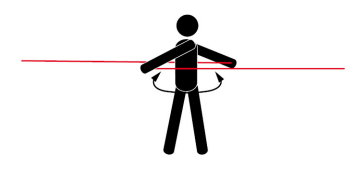
Die **deuser Zauberschnur** eignet sich ideal für die ersten Hochsprungversuche – in allen Techniken –, um die Angst vor der „Latte“ zu nehmen.



b. Rolle vorwärts
Vor Matte die Schnur befestigen, jenseits der Schnur die Hände aufsetzen und hinüberschwingen (Vorstufe für Sprungrolle, Salto).

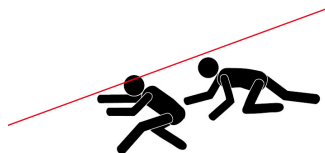


d. Rumpfkreisen
deuser Zauberschnur mit den Händen fassen und mit gestreckten Armen kreisend nach links und rechts bewegen – Knie dabei durchgedrückt.



UNTERLAUFEN

Die Gruppe läuft in gebückter oder kriechender Haltung schnell unter der gespannten **deuser Zauberschnur** durch.



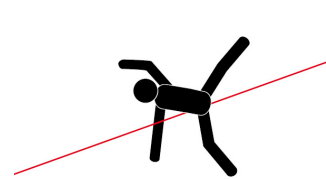
WEITSPRUNG

Mit der **deuser Zauberschnur** wird ein Rechteck gebildet, das mit weiten Sprüngen zu überwinden ist. Die Entfernung kann beliebig verändert werden – je nach Leistungsstand der Gruppe. Durch höheres Anbringen wird gleichzeitig der Hoch-Weit-Sprung gefördert.

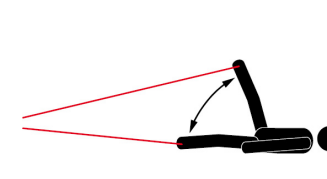


GYMNASTIK/ FITNESS

a. Radschlagen
deuser Zauberschnur in Hüfthöhe, Hände jenseits der Schnur aufsetzen und mit den Beinen hinüberschwingen.



c. Bauchmuskel-Übung
Teilnehmer liegen auf dem Rücken, **deuser Zauberschnur** in Knöchelhöhe befestigen. Abwechselnd die gestreckten Beine zum Kopf anziehen.



e. Wurfkraft
Teilnehmer halten **deuser Zauberschnur** mit ausgestreckten Armen hoch und schnellen abwechselnd mit dem rechten und linken Arm vor.

