

# GLEITBRETT

54 cm breit, 200 cm lang;

Gleitfläche: Hart-PVC,

Rand: Hartholz mit Griffnischen

- eine Lernhilfe fürs Wasserspringen, entwickelt und erprobt von erfahrenen Praktikern
- ein Übungs- und Spielgerät, das in jeder Badeanlage zur Verfügung stehen sollte
- die ideale Möglichkeit, den Unterricht zielgerichteter und intensiver (Stationenbetrieb) zu gestalten

**Wichtig für alle Vorbereitungsübungen zum Eintauchen kopfwärts (vor- und rückwärts)**

- Eintauchhaltung einnehmen
- Spannung der Rumpfmuskulatur kontrollieren
- Anheben – gleiten – gespannt eintauchen

Eintauchen vorwärts



plongeon en avant

# PLANCHE „TOBOGGAN“

longueur 200 cm, largeur 54 cm;

surface en PVC dur;

bords en bois dur avec poignées

- Moyen pédagogique auxiliaire, mis au point et testé par des praticiens expérimentés
- Matériel de jeux et d'exercice, indispensable dans toute piscine disposant d'une profondeur d'eau suffisante
- Possibilité pour mieux cibler et intensifier l'enseignement du plongeon

**Spécialement conçue pour des exercices préparatoires au plongeon en avant et en arrière, entrée dans l'eau par la tête**

- Incliner la planche
- Contrôle du blocage des muscles du bloc fessiers abdominaux
- Glisser et entrer dans l'eau, position allongée et solide

Eintauchen rückwärts



plongeon en arrière

Spielen / Tummeln



plonger en jouant

zu beziehen bei / s'obtient auprès de

**Fr. 375.–**

(Preis exkl. Versandkosten / Prix sans frais d'expédition)

Martin Strupler-Grötzinger

Gesellschaftsstrasse 19 d,

3012 Bern

Tel. 031/301 23 35 / 031 305 23 36

e-mail: consulting@struplersport.ch