

HOLZSTAB

STABSPRUNG



KOSTEN / AUFWAND:

- ▲ ca. 7-10 € pro Stab

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 1 Rundholzstab aus dem Baumarkt
- ▲ 1 Tennisball
- ▲ Gewebeband in verschiedenen Farben

SONSTIGE HILFSMITTEL:

- ▲ Teppichmesser o.Ä.
- ▲ Schere

ARBEITSSCHRITTE:

- ▲ Zunächst den Tennisball kreuzweise einschneiden und auf das Ende des Stabs setzen. Evtl. mit Gewebeklebeband fixieren. Dies schützt unter anderem das Stabende und schont den Hallenboden.
- ▲ Nun die Griffhöhen mit farbigem Gewebeklebeband markieren. Hierbei sollte jeweils in einem Abstand von einer (Kinder-) Armlänge dieselbe Farbe für die obere und untere Hand genutzt werden. Als niedrigste Höhe eignen sich ca. 1,25m bzw. 1,40m. Die farbigen Markierungen mit Gewebeklebeband erleichtert das Erkennen der Griffpositionen, reduziert die Gefahr des Abrutschens und vermeidet Verletzungen durch Holzsplitter.



HINWEIS

- ▲ Für Kinder bis U12 eignet sich ein Rundholz mit einem Durchmesser von 8mm, ab U12 sollte ein Rundholz mit einem Durchmesser von 35mm genutzt werden. Beim Kauf des Rundholzstabes unbedingt darauf achten, dass dieser gerade (nicht gebogen) und frei von Absplinterungen ist!
- ▲ Alternativ kann auch ein Bambusstab genutzt werden.