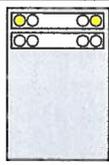
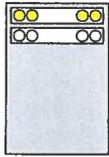
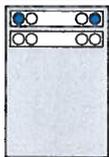
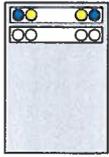
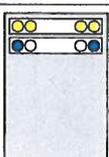
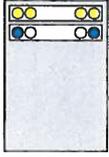


# Federstellung für »WIEMERS VARIO«

## Einstellungstabelle:

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