

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



10

## Wasserschihaus

### Aufgabe

- Aufnehmen eines der beiden herabhängenden Seile und des daran befestigten Griffes - das gespannte Seil von der Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten. Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf einen Fensterrahmen mit Körperrücklage steigen
- In dieser Wasserschi-Abstützposition vorsichtig über die Fensterrahmen herumwandern und das Wasserschihaus umrunden

### Varianten

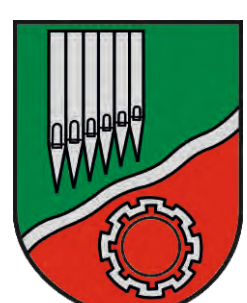
- Bei zwei (2) Nutzern die Bewegungsgeschwindigkeit mit dem anderen Nutzer abstimmen
- Nur bestimmte Fensterrahmen oder Teile der Rahmen nutzen – Farben, Ebenen, etc.
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten - z.B. kleine bzw. große Schritte, beidbeinige Sprünge von einem Rahmen zum nächsten oder hochfrequenten Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand
- Das Wasserschihaus ohne Seil-Griff kletternd umrunden (Bouldern)

### Trainingseffekte

- Spielerische Kräftigung der Rumpf-, Schulter- Arm- und Finger-Muskulatur
- Verbesserung der Gewandtheit und der Koordination
- Synchronisieren - an unterschiedliche Geschwindigkeiten bei zwei (2) Nutzern

### Sicherheitshinweise

- Es darf jeweils nur eine Person an jedem Seil dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Wasserschipposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Das Gerät darf über den Metallring nicht beklettert werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



**SPORT oö**  
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

