

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



11

Kletterstrecke

Aufgabe

- Besteigen der am Längsseil befestigten Steig- und Griffvarianten
- Durchklettern einzelner Kletterabschnitte bzw. der gesamten Kletterstrecke ohne Abstieg

Varianten

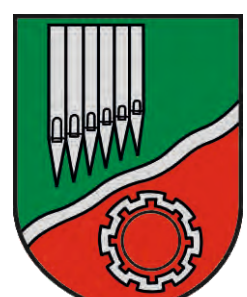
- Auswählen von unterschiedlichen Wegen innerhalb der Kletterzonen
- Steigerung der Geschwindigkeit und Beibehalten der Präzision durch exakte Griffsetzung
- Klettern in ungewohnten Positionen (z.B. rücklings)
- Mehrere Personen klettern neben- und übereinander bzw. aneinander vorbei
- Zusatzaufgaben während des Kletterns lösen (z.B. Ball zuspielen)
- Mit nur drei Extremitäten klettern - zwei Arme und ein Bein oder ein Arm und zwei Beine

Trainingseffekte

- Verbesserung der Arm-Bein-Koordination
- Kräftigung der Finger-, Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Sensorik (taktile, kinästhetische Reize)

Sicherheitshinweise

- Die ersten Versuche nur mit Sicherung durch einen Partner durchführen - bei Anfängern sollte keine Beeinflussung durch eine andere in unmittelbarer Nähe kletternde Person erfolgen
- Anfangs nur in geringer Höhe klettern - jeweils auf einen sicheren Griff bzw. Halt achten
- Die Tragseile und -gerüste dürfen 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

