

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



12

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Balancierstrecke

Aufgabe

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren) auf den schmalen bzw. labilen Holzbalken, den eingebauten Wackelelementen, Seilen, Gurten, Steinen, etc.
- Vermeiden von Berührungen mit den eingebauten Hindernissen (Stangen, verspannte Gummischnüre)
- Bewältigung des gesamten Parcours ohne Abstieg bzw. mit möglichst wenigen Fehlern

Varianten

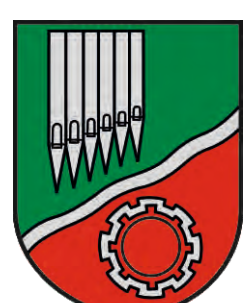
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Seitwärtsgehen, Rückwärtsgehen, nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Bei Gegenverkehr aneinander vorbeigehen
- Koordinative Erschwernisse einbauen - unterschiedliche Schuhe, Zusatzaufgaben lösen (z.B. Ball zuspielen), Reduktion der Sinneswahrnehmungen (z.B. ein Auge schließen), Partnerübungen

Trainingseffekte

- Verbesserung der unterschiedlichsten Gleichgewichts- und Steuerungskompetenzen
- Entwicklung einer mehrdimensionalen Koordinationskompetenz

Sicherheitshinweise

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- 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

