

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



13

Propriozeptionsparadies

Aufgabe

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren, Gehen) auf dem Feder-Achteck bzw. den darauf zusätzlich labil angebrachten Wackelplatten durch präzises und dosiertes Belasten
- Mehrfaches Bewältigen der Balancierunde auf unterschiedlichen Wegen ohne Abstieg
- Spontanes Reagieren auf veränderte Gleichgewichtssituationen durch gleichzeitig ausgeübte Belastungsimpulse anderer Nutzer

Varianten

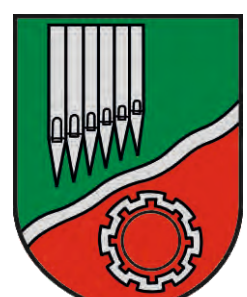
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Bei Gegenverkehr aneinander vorbeibewegen
- Mehrere Nutzer halten sich an den Armen und bewältigen die Runde als Schlange
- Zusatzaufgaben lösen (z.B. Ball zuwerfen, statischen Balancierübungen einbauen)

Trainingseffekte

- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks
- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz auch in überraschenden Situationen
- Kräftigung der fuß- und kniestabilisierenden Muskeln und der Rumpfmuskulatur

Sicherheitshinweise

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Es dürfen maximal 16 Personen gleichzeitig auf dem Gerät sein
- 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

