

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



18

Steinpassage

Aufgabe

- Bewusstes und entspanntes Gehen über die Steine in unterschiedlichen Geschwindigkeiten

Varianten

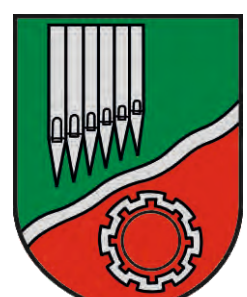
- Meditatives Gehen bzw. sehr langsames Gehen und auf jedem Stein auf einem Bein eine kurze, kontrollierte Gleichgewichtsposition einnehmen
- Sehr schnelles Gehen und Steigerung bis zum lockeren Laufen
- Setzen von koordinativen Zusatzschwerpunkten (z.B. zum Thema Orientierung - Blickrichtung, Gleichgewicht - Transportaufgaben, Reaktion – Ball passen)

Trainingseffekte

- Psychische Entspannung und Ausgeglichenheit, Steigerung der Konzentration
- Verbesserung der taktilen und kinästhetischen Wahrnehmung
- Verbesserung der Propriozeption und der Koordination

Sicherheitshinweis

- 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

