

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



19

Präzision

Aufgabe

- Links und rechts einen Handgriff aufnehmen
- Langsam vorwärts gehen und dabei die Handgriffe so führen, dass diese die gebogenen Stahlrohre möglichst nicht berühren

Varianten

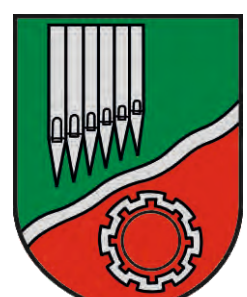
- Nur einen Handgriff führen
- Mit geschlossenen Augen – Partner führt durch Kommandos
- Wettkampf: Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Berührungen bzw. am schnellsten?

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Präzision und peripheres Sehen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung der Muskulatur im Schulter-, Arm- und Handbereich

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt 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

