

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



1A

Wackel-Platte XL

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen
- Sobald eine Person ruhig steht, kann eine weitere Person die Platte betreten – bis zu sechs (6) Personen gleichzeitig

Varianten

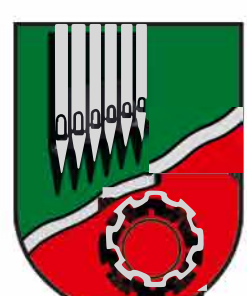
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Kniebeugen oder Ball zuwerfen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren, speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal sechs (6) Personen dürfen die Platte gleichzeitig nutzen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen 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

