

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

1B

Wackel-Labyrinth

Aufgabe

- Besteigen des an 4 Ketten aufgehängten Labyrinths und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Durch Veränderung der Standpositionen und Verlagerung des Körperschwerpunktes die Kugel durch das Bodenlabyrinth bewegen

Varianten

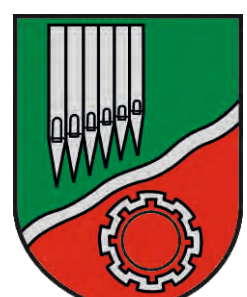
- Maximal zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen die Kugel zu bewegen
- Lösen der Aufgabe im Einbein-Stand

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 Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei (2) Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - 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

