

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



1c

Wackel-Snowboard

Aufgabe

- Besteigen des auf Federn montierten Snowboards durch eine oder maximal zwei (2) Personen
- Kontrolliertes rhythmisches Bewegen des Snowboards durch Gleichgewichtsverlagerungen

Varianten

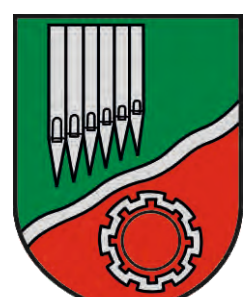
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung, der Blickrichtung und der Körperhaltung
- Kreative, sportartspezifische Positionen einnehmen – z.B. Wellenreiten oder Surfen
- Unterschiedliche Schwingungsrhythmen auslösen und erleben
- Mit geschlossenen Augen Gleichgewichtsübungen durchführen

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 Standfläche
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei (2) Personen dürfen das Snowboard gleichzeitig nutzen - andere Nutzer dürfen nicht von der Standfläche 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

