

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



## Runder Golfplatz

### Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten, runden, welligen Platte und Einnehmen einer ruhigen beidseitigen Standposition in der Plattenmitte
- Langsam herumgehen und bewusstes Verstärken, Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen

### Varianten

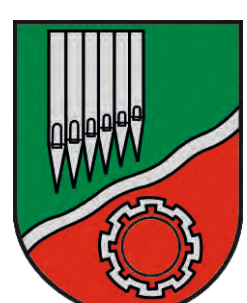
- Einbein-Stand – Halten des Gleichgewichts und Ausgleichen der Plattenschwingungen
- Durchführen von einfachen Kraft- und Turnübungen (z.B. Kniebeugen, Liegestütz etc.)
- Zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen sich, ohne zu berühren, aus dem Gleichgewicht zu bringen

### 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 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

