

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Hula-Kubus

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Labyrinth-Platte und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Schwingungen
- Übergang zum einbeinigen Stehen und Übergang zum einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen

Varianten

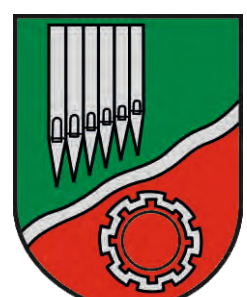
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Bewusstes Bewegen der Platte in Kreisform
- Maximal drei (3) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Kugel im Labyrinth von Innen nach Außen bewegen und wieder zurück
- 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 Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Einbein-Stand und Augen schließen erst bei genauer Kenntnis der Schwingungseigenschaften der Platte
- Maximal drei (3) Personen dürfen den Hula-Kubus 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

