

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Wackel-Platte

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen
- Übergang zum einbeinigen Stehen – Übungsdauer/offene Augen: 20 – 60 Sek. je Bein
- Übergang zum Einbein-Stand mit geschlossenen Augen – Übungsdauer/geschlossene Augen: 1 - 10 Sek. je Bein

Varianten

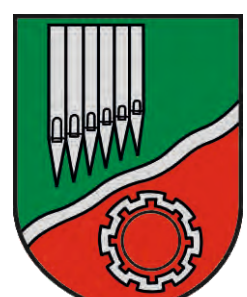
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Liegestütz oder Jonglieren

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 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 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

