

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Balancier 8er

Aufgabe

- Besteigen des großen Balancier-Achters und durch Veränderung der Standpositionen die Kugel in Bewegung versetzen
- Zielsetzung sind möglichst kurze Achter-Rundlaufzeiten der Kugel

Varianten

- Änderung der Körperhaltung (z.B. auf allen Vieren)
- Mehrere Personen – maximal drei (3) - stehen auf dem Achter und versuchen gemeinsam die Kugel in Bewegungen zu versetzen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren, speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen des 8ers
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal drei (3) Personen dürfen gleichzeitig auf den 8er steigen - andere Nutzer dürfen nicht vom 8er gestoßen werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

