

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Wippwolke

Aufgabe

- Vorsichtiges Besteigen der Wippe und durch Schwerpunkts-Verlagerung das Kippverhalten verstehen
- Das Gesamtsystem im Gleichgewicht (ohne Bodenberührung) halten

Varianten

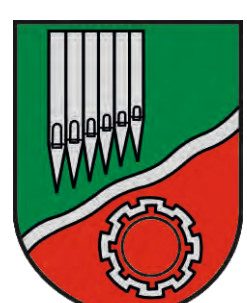
- Mehrere Personen – maximal sechs (6) - stehen auf der Wippe und führen kontrollierte Balanceaufgaben durch
- Unterschiedliche Stand-, Sitz- oder Liegestützpositionen einnehmen
- Für 1 – 3 Sekunden Augen schließen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf)

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Betreten und kontrolliertes Verlassen der Wippe
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Einbein-Stand und Augen schließen erst bei genauer Kenntnis des Kippverhaltens
- Maximal sechs (6) Personen dürfen gleichzeitig auf die Wippe steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Wippe 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

