

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



21

Doppel-Wasserschiwand

Aufgabe

- Aufnehmen des am langen Pfosten hängendes Seils und des daran befestigten Griffes - das gespannte Seil von der Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten. Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf die Wand in ca. 60cm Höhe mit Körperrücklage steigen
- In dieser Wasserschi-Abstützposition vorsichtig auf der Wand herumwandern
- Betreten aller auf der Platte montierten bunten Trittplächen

Varianten

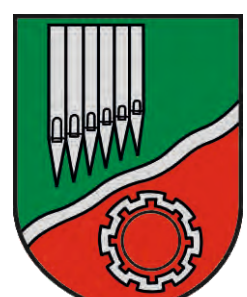
- Nur bestimmte Trittplächen nutzen – gleiche Form bzw. Farbe
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten - z.B. kleine bzw. große Schritte, beidbeinige Sprünge von einem Feld zum Nächsten oder hochfrequenten Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand

Trainingseffekte

- Spielerische Kräftigung der Rumpf-, Schulter-, Arm- und Finger-Muskulatur
- Verbesserung der Gewandtheit und der Koordination

Sicherheitshinweise

- Es darf jeweils nur eine Person an einem Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Wasserschiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Das Gerät darf nicht beklettert 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

