

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



22

## Kitesurf-Simulator

### Aufgabe

- Aufnehmen des am Drahtseil befestigten Bügelgriffes und Spannen des Seiles
- Den Innenkegel gehend oder mit beidbeinigen Sprüngen umrunden
- Am Außenwall nach einem kurzen Anlauf am Seil hängend den Masten mehrere Runden umkreisen

### Varianten

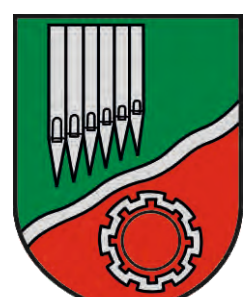
- Langsames Steigern der Bewegungsgeschwindigkeit und der Hängedauer
- Einnehmen von optimierten Hängepositionen und Durchführen von kontrollierten Drehungen um die Körperlängsachse
- Entwickeln von kreativen Flug- und Hängepositionen

### Trainingseffekte

- Kräftigung der Finger-, Hand-, Arm und Rumpf-Muskulatur
- Ausbildung der allgemeinen Gewandtheit mit dem Schwerpunkt Orientierungsfähigkeit

### Sicherheitshinweise

- Es darf immer nur eine Person den Griff nutzen
- Diese Station darf nur mit den Händen am Griff und bei ausreichender Finger-, Arm-, Rumpfkraft benutzt werden - zu Beginn mit kurzen Kraftausdauer-Pendelübungen testen
- Der Stahlmast darf nicht beklettert werden!
- Kein anderer Nutzer darf sich während der Übung innerhalb des Erdwalls befinden



**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

