

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



23

## Trampolinstrecke

### Aufgabe

- Zuerst rhythmisches Wippen im Stehen auf einem Trampolin, dann rhythmisches Fortbewegen (beidbeiniges Springen) über die Felder
- Suchen von unterschiedlichen Wegen unter Verwendung aller Trampoline - bei Gegenverkehr Ausweichen und Abändern des eigenen Wegeplanes

### Varianten

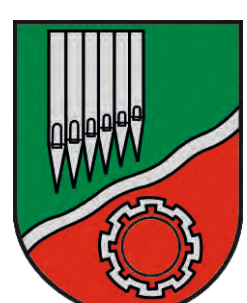
- Steigen, Laufen bzw. Springen (ein- oder beidbeinig) von Trampolin zu Trampolin
- Geübte Nutzer können einzelne Felder überspringen

### Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz

### Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Trampoline
- Zu Beginn nur mit sicherndem Partner zum Kennenlernen des Schwingungsverhaltens
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- 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

