

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



25

Sprungplatten

Aufgabe

- Zuerst rhythmisches Wippen im Stehen auf einer Platte, dann rhythmisches Überqueren der Platten (mit Gehen beginnen)
- Suchen von unterschiedlichen Wegen unter Ausnutzung aller Platten - bei Gegenverkehr ausweichen und abändern des Wegeplanes

Varianten

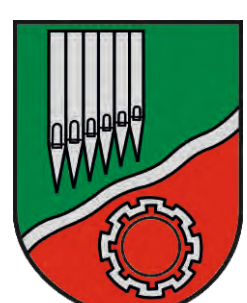
- Steigen, Laufen bzw. Springen (ein- oder beidbeinig) von Platte zu Platte
- Bewältigen in unterschiedlichen Körperhaltungen (auf allen Vieren, Kriechgang, etc.)

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platten
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- 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

