

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



26

Sensorik/Barfußweg

Aufgabe

- Durchqueren des vorgegebenen Parcours – wenn möglich barfuß!
- Mit den Fußsohlen „sehen“ und die taktilen und kinästhetischen Reize bewusst wahrnehmen

Varianten

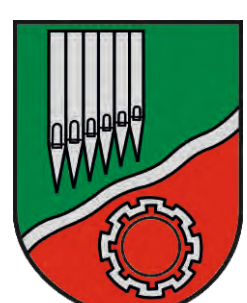
- Unterschiedliche Wege, Richtungen, Gehgeschwindigkeiten und Schrittlängen
- Seitwärts und rückwärts gehen
- Einzelne Abschnitte mit geschlossenen Augen gehen, von einem Partner geführt

Trainingseffekte

- Sensibilisierung der Fußsohlen
- Verbesserung der taktilen, propriozeptiven und kinästhetischen Wahrnehmungs- und Differenzierungsfähigkeit (Wahrnehmen von Raum-, Kraft- und Spannungsverhältnissen im Körper)
- Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

Sicherheitshinweise

- Bewusstes und sicheres Setzen der Füße
- Barfuß: auf unebene Stellen und eventuell abgelegte Fremdkörper (Draht, Blechstücke, Glasscherben, spitze Steine, etc.) achten!



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

