

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



27

## Different Walking

### Aufgabe

- Bewältigen der unterschiedlichen Segmente mit koordinativen Aufgabenstellungen im langsamen Gehen - dabei gibt es für den linken und rechten Fuß jeweils unterschiedliche Zielsetzungen
- Abwechselndes, kontrolliertes, exaktes Setzen des linken und rechten Fußes in die jeweils vorgegebenen Zielbereiche, auf die erhöhten Bretter und Steine und auf die Wackelmodule - vor dem Aufsetzen muss das Bewegungsziel klar sein

### Varianten

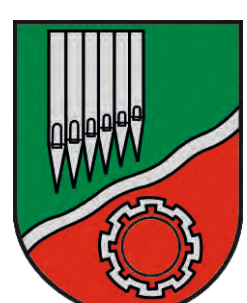
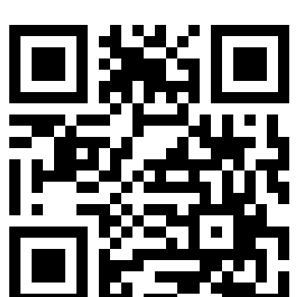
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Gleichgewichtsstabilisierung durch den Einsatz von Nordic Walking-Stöcken
- Koordinatives Training durch Schwerpunktsetzungen (z.B. in den Bereichen Orientierung - Blickrichtung, Differenzierung – unterschiedliche Schuhe, Gleichgewicht – statische Balanceübungen, Reaktion – Ball passen)

### Trainingseffekte

- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Verbesserung der Koordination der beiden Füße bzw. Beine
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren
- Verletzungsprophylaxe

### Sicherheitshinweise

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Bewegungssicherheit 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

