

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



28

Concept by  
**MOTORIKDREAMS**  
www.motorikdreams.com

## Hindernisbahn

### Aufgabe

- Lockeres Gehen bzw. Laufen entlang einzelner Abschnitte bzw. der gesamten Hindernisbahn
- Überwinden bzw. Durchlaufen der natürlichen und zusätzlich eingebauten künstlichen Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, Wellenbahn, Rhythmusstrecke, etc.)

### Varianten

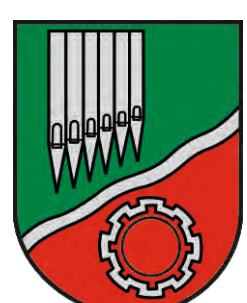
- Aufwärmen: Gehen oder langsames Laufen auf Teilstrecken der Bahn
- Ausdauer: mehrmaliges Durchlaufen der Bahn in langsamen bzw. mittleren Tempo mit kurzen Pausen
- Schnelligkeit: Sprinten von kurzen Teilabschnitten – mit längeren Pausen
- Laufen mit unterschiedlichen Schrittlängen, -frequenzen und Geschwindigkeiten
- Laufspiele als Gruppe bzw. Staffel

### Trainingseffekte

- Aufwärmen
- Verbesserung der allgemeinen Lauf-Koordination und Gewandtheit
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

### Sicherheitshinweise

- Knie und Füße immer bewusst heben
- Achtung auf Gegenverkehr
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse



**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

