

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



2

ABC Orientierungswald

Aufgabe

- Gezieltes und kontrolliertes Fortbewegen (Gehen, Laufen) zwischen den mit Buchstaben versehenen Holzstämmen und Slalomstangen
- Die Wegführung ergibt sich aus den gewählten Buchstabenvorgaben (Wörter) und wird durch Berühren der jeweiligen Holzstämmen bestätigt

Varianten

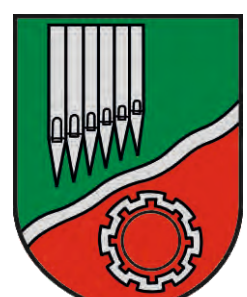
- Einstimmung: ein Wort oder mehrere Wörter in der richtigen Reihenfolge gehen
- Aufwärmen: ein Wort oder mehrere Wörter in niedriger Intensität laufen
- Ausdauer: lange Wörter oder Sätze in niedriger bzw. mittlerer Intensität laufen
- Schnelligkeit: kurze Worte möglichst schnell sprinten
- Die Aufgaben als Gruppe bzw. Staffel erledigen
- Variation der Fortbewegungsart – z.B. Hopser-Lauf
- Einbinden des Steinwalls für Zusatzaufgaben – z.B. zusätzliche Balancierunden

Trainingseffekte

- Aufwärmen bzw. Verbesserung der Koordination (Orientierungsfähigkeit)
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

Sicherheitshinweise

- Auf Hindernisse (Stangen, Steine) und andere Nutzer achten!
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit



SPORT **oo** /
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

