

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



31

## Zielfischen

### Aufgabe

- Aufnehmen der langen Holz-Angel bzw. des am langen Holzstamm fixierten Griffes
- Das Gesamtsystem durch kleine Körperbewegungen so präzise bewegen, dass mit dem hängenden Gewicht („Angelhaken“) die Ziele (Hohlkörper) exakt getroffen werden bzw. das Gewicht in den vorgesehenen Vertiefungen versenkt wird

### Varianten

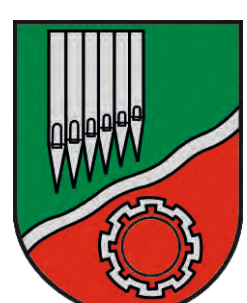
- In Kniebeuge die Angel über dem Kopf bewegen
- Mit einer Hand oder nur auf einem Bein stehend die Angel bewegen
- Ein Auge schließen bzw. beide Augen schließen und Partner gibt Kommandos
- Wettkampf: Wer schafft am meisten Ziele in 1 Minute?

### Trainingseffekte

- Koordinationsverbesserung mit dem Schwerpunkt Präzision und dreidimensionales Sehen
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur im Fuß-, Bein-, Rumpf-, Schulter-, Arm- und Handbereich

### Sicherheitshinweise

- Das Areal im Schwenkbereich der Angel inkl. des Angelhakens darf nicht betreten werden
- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt 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

