

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



32

## Weidenlabyrinth

### Aufgabe

- Es sind zwei (2) gleichlange Wege durch das Labyrinth mit Markierungspunkten gekennzeichnet, Kurs A: dunkle Zahlen auf hellem Grund  
Kurs B: helle Zahlen auf dunklem Grund
- Gezieltes Fortbewegen entlang der beiden Wege in der vorgegebene aufsteigenden Zahlen-Reihenfolge

### Varianten

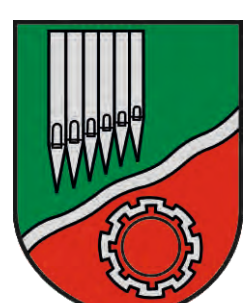
- Veränderung der Art der Fortbewegung (z.B. Gehen, Laufen, Hopserlauf, rückwärts gehen)
- Einzelne Abschnitte, einen Weg, beide Wege oder auch mehrere Runden zurücklegen
- Die Wege in fallender Zahlen-Reihenfolge absolvieren
- Gemeinsames Bewältigen durch eine Menschenkette (Hand in Hand)
- Wettkampf: Einzeln auf Zeit, 2 Akteure gegeneinander oder als Staffel-Variante

### Trainingseffekte

- Aufwärmen, Koordinationsverbesserung (Orientierungsfähigkeit)
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

### Sicherheitshinweise

- Auf Bodenunebenheiten, Wurzeln, Baumstämme, Äste und andere Nutzer achten
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst bei ausreichender Kenntnis des Geländes und der Wege



**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

