

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



33

Koordinationsweg

Aufgabe

- Den Koordinationsweg mit vielfältigen Bewegungsaufgaben durchsteigen
- Das Durchsteigen der unterschiedlichen Öffnungen erfordert das temporäre Einnehmen von außergewöhnlichen Körperstellungen und die vielfältigen 3-dimensionale Präzisionsaufgaben erfordern wiederum ein präzises, dosiertes und kontrolliertes Bewegungen und Steuern des ganzen Körpers

Varianten

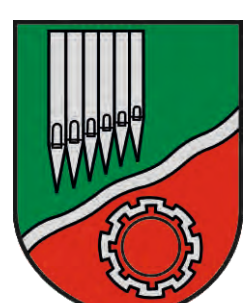
- Die Bewältigung der Gesamtstrecke kann unter verschiedenen „Druckbedingungen“ absolviert werden (Zeit - mit Stoppuhr, Präzision - ohne Berühren der Hindernisse, Komplexität - Balancieren eines Stabes, Belastung - in ermüdetem Zustand nach Kniebeugen)
- Mehrere Personen nehmen sich an den Händen und bewältigt als Schlange gemeinsam den Parcours
- Den Parcours mit geschlossenen Augen durch ertasten bewältigen oder ein Partner unterstützt mit Kommandos

Trainingseffekte

- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie und Rumpf)
- Verbesserung der Ganzkörperkoordination mit den Schwerpunkten räumliche Orientierung, Präzision und Gleichgewicht

Sicherheitshinweise

- Die Bewegungsgeschwindigkeit langsam steigern
- Auf alle Körperteile (z.B. Kopf) beim Durchqueren der Hindernisse achten!
- Die Hindernisse nicht als Klettergerüste verwenden



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

