

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



3

## Stehseilschaukel

### Aufgabe

- Besteigen des ruhenden dicken Schiffstaus durch eine Person bzw. mehrere Personen
- Einnehmen einer sicheren beidbeinigen Standposition mit einem stabilen Umgreifen der beiden V-förmigen verspannten Haltetaue mit der linken und rechten Hand
- Durch rhythmische Bewegungsimpulse nach vorne und hinten, die Stehseilschaukeln in Schwingung/Schaukeln versetzen

### Varianten

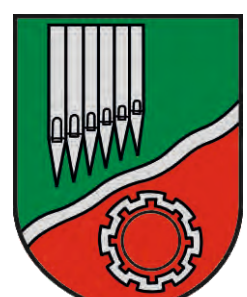
- Unterschiedliche Nutzeranzahl am Gerät
- Unterschiedlich schnell und hoch schwingen und wieder abbremsen
- Geübte Nutzer können bei niedrigen Schaukelbewegungen auf dem dicken Schiffstau gehen

### Trainingseffekte

- Während des Schaukelns wird die labile Standposition durch aktive und reaktive Muskelarbeit aufrechterhalten bzw. immer wieder situativ angepasst
- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf, Arme und Schultern)
- Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung - Wahrnehmen von Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnissen im Körper

### Sicherheitshinweise

- Be- und Absteigen des Gerätes nur im ruhigen (nicht schwingenden) Zustand - kein Abspringen
- Gleichmäßige Aufteilung mehrerer Nutzer - maximal zwölf (12) - über die ganze Länge des Taus
- Das Holzgerüst darf nicht beklettert werden und der Schwingungsbereich darf nicht betreten werden!
- Nicht bis in den Anschlagbereich schwingen!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt 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

