

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



4

Rollstuhl-/ Gehparcours

Aufgabe

- Kontrolliertes Fahren mit dem Rollstuhl oder bewusstes Gehen über die verschiedenartigen Untergründe und die eingebauten Hindernisse
- Bewältigen einzelner Passagen oder ganzer Runden in einem Stück

Varianten

- Änderung der Fahrtrichtung und der Fahrtgeschwindigkeit
- Aneinander vorbeifahren bzw. gehen, überholen, etc.
- Gehen mit Nordic Walking Stöcken
- Durchführen von Zusatzaufgaben (z.B. Gegenstände transportieren oder balancieren)

Trainingseffekte

Rollstuhlfahrer:

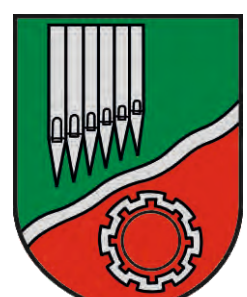
- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Verbesserungen der Geschicklichkeit in Bezug auf die Barrieren des täglichen Lebens
- Steigerung des Selbstvertrauens für den Alltag

Fußgänger:

- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen (Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren)

Sicherheitshinweise

- Zu Beginn mit einem sichernden Partner den Parcours kennenlernen
- Andere Nutzer dürfen nicht von der Bahn gestoßen werden!
- Das Fahrverbot von Fahrzeuge lt. Platzordnung ist zu beachten!
- 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

