

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



5

## Gewandtheitsklettertunnel

### Aufgabe

- Variantenreiches Durchsteigen des Tunnels mit möglichst wenigen Seilberührungen

### Varianten

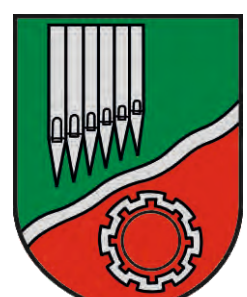
- Den Tunnel durchklettern unter Ausnützung der verspannten Seile und dabei den Boden nicht berühren - niedrige und hohe Kletterrouten suchen
- Blind klettern - Seile ertasten und ausweichen oder mit Hilfe von Kommandos eines Partners durchgehen
- Einsatz von nur drei Extremitäten - z.B. ein Fuß und zwei Hände, oder Klettern in ungewohnten Raumlagen - z.B. rückwärts klettern
- In gegengesetzter Richtung aneinander vorbei klettern

### Trainingseffekte

- Aufwärmen
- Verbesserung der allgemeinen Gewandtheit
- Verbesserung der Hand- und Fingerkraft
- Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer und Maximalkraft

### Sicherheitshinweise

- Zu Beginn vorsichtiges Testen einzelner Passagen
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Die Benutzung ist nur innerhalb der Röhre erlaubt - Rahmen beklettern verboten!
- 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

