

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



6

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Gebüsch-Laufbahn

Aufgabe

- Lockeres Laufen entlang der markierten Bahn
- Überwinden bzw. Durchlaufen der natürlichen und zusätzlich eingebauten künstlichen Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, etc.)

Varianten

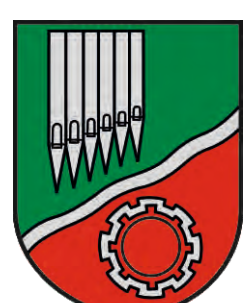
- Aufwärmen: Gehen oder langsames Laufen auf Teilstrecken der Bahn
- Ausdauer: mehrmaliges Durchlaufen in langsamen bzw. mittleren Tempo mit kurzen Pausen
- Schnelligkeit: Sprinten von kurzen Teilabschnitten – mit längeren Pausen
- Laufen mit unterschiedlichen Schrittlängen, -frequenzen und Geschwindigkeiten
- Laufspiele als Gruppe bzw. Staffel

Trainingseffekte

- Aufwärmen
- Verbesserung der allgemeinen Lauf-Koordination und Gewandtheit
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

Sicherheitshinweise

- Achtung auf Gegenverkehr!
- Knie und Füße immer bewusst heben
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse



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

