

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



7

Wackelstern

Aufgabe

- Steigen, Laufen bzw. Springen von Platte zu Platte
- Suchen von unterschiedlichen kreativen Wegen unter Ausnutzung aller Platten
- Bei Gegenverkehr ausweichen und Abänderung des eigenen Wegeplans

Varianten

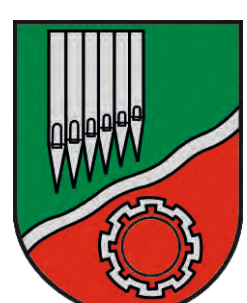
- Unterschiedliche Geschwindigkeiten, unterschiedliche Sprungstile (Sprungschritte, beidbeinige Sprünge, etc.)
- „Auf allen Vieren“ oder im Krebsgang (auf allen Vieren rücklings)
- Zusatzaufgaben lösen (z.B. einen Ball zuspielen)

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz auch in überraschenden Situationen

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platten
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- 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

