

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



8

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Schaukelnest

Aufgabe

- Aufsteigen alleine oder als Gruppe auf das Schaukelnest, Einnehmen einer sicheren Standposition und vorsichtiges Schwingen durch Gewichtsverlagerung

Varianten

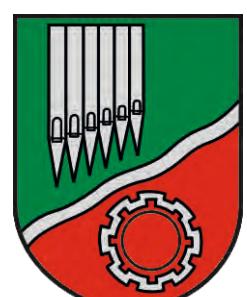
- Durch kleine Körperbewegungen die Kugel durch das Labyrinth steuern
- In unterschiedlichen Körperhaltungen schwingen (z.B. im Liegen)
- Die Anzahl der Nutzer und die Schwingungsweite variieren

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- 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

- Vorsichtiges Betreten des Korbes (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen
- Die ersten Versuche sollten alleine und in Ruhe durchgeführt werden - es dürfen sich maximal sechs (6) Personen gleichzeitig auf dem Schaukelnest aufhalten
- Ein zu starkes Schwingen ist nicht erlaubt
- Der Stahlbogen darf nicht beklettert werden!
- 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

