

# MOTORIKPARK® ANSFELDEN



9

## Balancierwald

### Aufgabe

- Besteigen des Balancierwaldes an einem der kleinen Podeste
- Von einem Podest zum nächsten über die unterschiedlichen Balken, Seile, Netze, etc. balancieren
- Anmerkungen: im Zentrum sind die leichteren Balancierabschnitte, nach außen wird es schwieriger

### Varianten

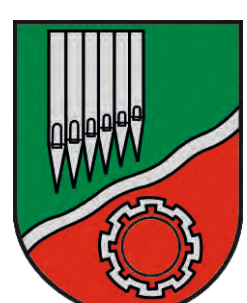
- Die eingebauten Handläufe nicht verwenden
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Zusatzaufgaben beim Überqueren einbauen (z.B. in die Knie gehen, Ball zuwerfen)
- Auf einzelnen Abschnitten aneinander vorbei gehen
- Eine vorher definierte Strecke mit möglichst wenigen Fehlern bzw. auf Zeit gehen

### Trainingseffekte

- Verbesserung der Steuerungskompetenzen und Entwicklung einer mehrdimensionalen Koordinationskompetenz (insbesondere Gleichgewicht und Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)

### Sicherheitshinweise

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Es dürfen sich maximal drei (3) Nutzer auf einem Teilstück befinden
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Die runden Holzstangen dürfen 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

