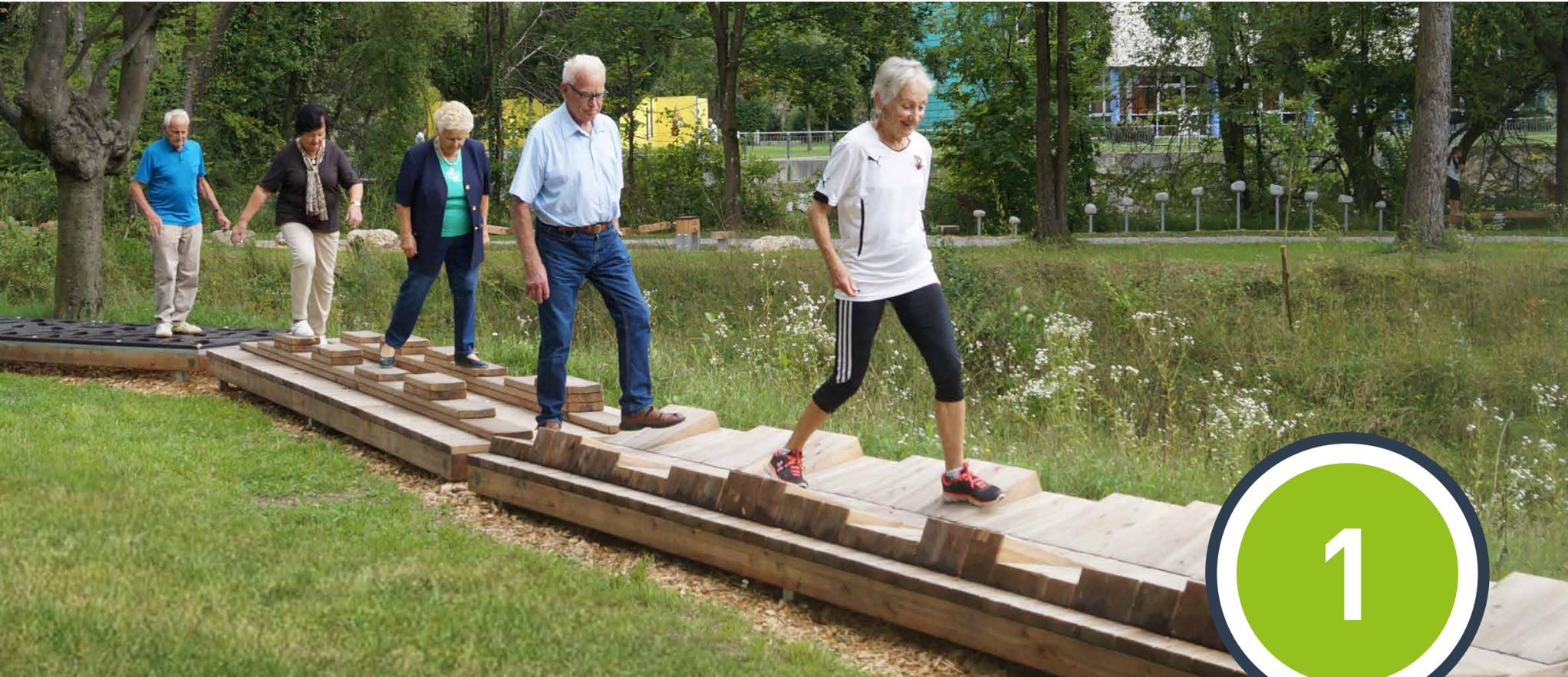


MOTORIKPARK® BRAUNAU



DIFFERENT WALKING

AUFGABE

- Bewältigen der unterschiedlichen Segmente mit koordinativen Aufgabenstellungen im langsamen Gehen. Dabei gibt es für den linken und rechten Fuß jeweils unterschiedliche Zielsetzungen
- Abwechselndes, kontrolliertes, exaktes Setzen des linken und rechten Fußes in die jeweils vorgegebenen Zielbereiche, auf die erhöhten Bretter und Steine und auf die Wackelmodule

VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Gleichgewichtsstabilisierung durch den Einsatz von Nordic Walking-Stöcken
- Koordinatives Training durch Schwerpunktsetzungen im Bereich der Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus

TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination zwischen den zwei Füßen bzw. Beinen
- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen
- Verletzungsprophylaxe

SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Vor dem Durchführen einer neuen Bewegung muss das Bewegungsziel klar sein - wo setze ich meinen Fuß hin?
- Auf ein kontrolliertes Aufsetzen der Füße achten
- Bewegungssicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn