

# MOTORIKPARK® BRAUNAU



## BALANCIER-PARCOURS

### AUFGABE

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren) auf den schmalen bzw. labilen Holzbalken, den eingebauten Wackelelementen, Seilen, Gurten, Steinen, etc.
- Vermeiden von Berührungen mit den eingebauten Hindernissen (Stangen, verspannte Gummischnüre)
- Bewältigung des gesamten Parcours ohne Abstieg bzw. mit möglichst wenigen Fehlern

### VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Seitwärtsgehen, Rückwärtsgehen, nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Koordinative Erschwernisse einbauen, wie z.B.: unterschiedliche Schuhe, Zusatzaufgaben lösen, Reduktion der Sinneswahrnehmungen (u.a. ein Auge schließen), Partnerübungen

### TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der unterschiedlichsten Gleichgewichts- und Steuerungskompetenzen
- Entwicklung einer mehrdimensionalen Koordinationskompetenz

### SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!