

# MOTORIKPARK® BRAUNAU



3

## KLETTERSTRECKE

### AUFGABE

- Durchklettern einzelner Kletterabschnitte bzw. der gesamten Kletterstrecke (mit oder ohne Pause)

### VARIANTEN

- Auswählen von unterschiedlichen Wegen innerhalb der Kletterzonen
- Steigerung der Geschwindigkeit und Präzision (exakte Griffsetzung)
- Klettern in ungewohnten Positionen (z.B. rücklings)
- Nur mit drei Extremitäten an den Tauen/Seilen klettern - zwei Arme und ein Bein oder ein Arm und zwei Beine
- Mehrere Personen klettern neben- und übereinander bzw. aneinander vorbei
- Zusatzaufgaben während des Kletterns lösen

### TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Arm-/Bein-Koordination
- Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Sensorik (taktile, kinästhetische Reize)

### SICHERHEITSHINWEISE

- Die ersten Versuche nur mit Sicherung durch einen Partner durchführen
- Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen
- Ein Überklettern der Stationen ist nicht zulässig. Die Station in einer maximalen Höhe von 1,5 - 2 m (Körperschwerpunkt) über den Boden begehen
- Anfangs nur in geringer Höhe klettern - jeweils auf einen sicheren Griff bzw. Halt achten
- Bei Anfängern sollte keine Beeinflussung durch eine andere, in unmittelbarer Nähe kletternde Person erfolgen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!
- Maximale Benutzeranzahl 12 Personen/Stützenfeld



Ein Überklettern der Stationen ist nicht zulässig!