

MOTORIKPARK® BRAUNAU



WACKEL-LABYRINTH

AUFGABE

- Besteigen des an 4 Ketten aufgehängten Labyrinthes
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Durch Verlagerung des Körpers und durch Veränderung der Standpositionen die Kugel durch das Bodenlabyrinth bewegen

VARIANTEN

- Maximal zwei Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen die Kugel zu bewegen
- Lösen der Aufgabe im Einbein-Stand

TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Aufsteigen der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn