

MOTORIKPARK® BRAUNAU



7

WACKEL-PLATTE

AUFGABE

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen
- Übergang zum einbeinigen Stehen - Übungsdauer/offene Augen: 20 - 60 Sek. je Bein
- Übergang zum Einbein-Stand mit geschlossenen Augen - Übungsdauer/geschlossene Augen: 1 - 10 Sekunden je Bein

VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- 2 Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Kniebeugen

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 und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Einbein-Stand und Augen schließen erst bei genauer Kenntnis der Schwingungseigenschaften der Platte
- Maximal zwei Personen dürfen die Platte gleichzeitig nutzen - 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!