



WACKEL-SNOWBOARD

AUFGABE

- Besteigen des auf Stahlfedern montierten Surfboards durch eine oder maximal zwei Personen
- Kontrolliertes rhythmisches Bewegen des Surfboards durch Gleichgewichtsverlagerungen

VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung, der Blickrichtung und der Positionen
- Kreative, sportartspezifische Positionen einnehmen - z.B. Wellenreiten, Surfen oder Snowboard
- Unterschiedliche Schwingungsrhythmen auslösen und erleben
- Mit geschlossenen Augen Gleichgewichtsübungen durchführen

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 Standfläche
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei Personen dürfen das Snowboard gleichzeitig nutzen - andere Nutzer dürfen nicht von der Standfläche gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn