



9

## RUNDER GOLFPLATZ

### AUFGABE

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten runden, welligen Platte
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Verstärken, Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen

### VARIANTEN

- 2 Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen sich ohne Berührung aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Einbeinstand - Halten des Gleichgewichts Ausgleichen der Plattenschwingungen
- Durchführen von einfachen Kraft- und Turnübungen (Kniebeugen, Liegestütz etc.)

### 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

- Zu Beginn: Handkontakt zu einem sichernden Partner
- Maximal zwei Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Vorsichtiges Betreten und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn