

# MOTORIKPARK® BRAUNAU



## STEHSEILSCHAUKEL

### AUFGABE

- Besteigen des ruhenden, dicken Schiffstaus durch eine Person bzw. mehrere Personen
- Einnehmen einer sicheren beidbeinigen Standposition mit einem stabilen Umgreifen der beiden V-förmigen verspannten Haltetaue mit der linken und rechten Hand
- Durch rhythmische Bewegungsimpulse nach vorne und hinten die Stehseilschaukel in Schwingung/Schaukeln versetzen
- Während des Schaukelns muss von jedem Nutzer die labile Standposition durch aktive und reaktive Muskelarbeit aufrechterhalten bzw. immer wieder situativ angepasst werden

### VARIANTEN

- Unterschiedliche Nutzeranzahl am Gerät
- Unterschiedlich schnell und hoch schwingen
- Geübte Nutzer können bei niedrigen Schaukelbewegungen auf dem dicken Schiffstau gehen

### TRAININGSEFFEKTE

- Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf, Arme und Schultern)
- Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung (Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren)

### SICHERHEITSHINWEISE

- Be- und Absteigen des Gerätes nur im ruhigen (nicht schwingenden) Zustand - kein Abspringen
- Gleichmäßige Aufteilung mehrerer Nutzer über die ganze Länge des Taus
- Der Schwingungsbereich darf nicht betreten werden
- Nicht bis in den Anschlagbereich schwingen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!