



12

PROPRIOZEPTIONSPARADIES

AUFGABE

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren, Gehen) auf dem Feder-Achteck bzw. den darauf zusätzlich labil angebrachten kleinen Wackelplatten
- Präzises und dosiertes Belasten der einzelnen Wackelplatten
- Mehrfaches Bewältigen der Balancierunde ohne Abstieg
- Spontanes Reagieren auf veränderte Gleichgewichtssituationen durch gleichzeitig ausgeübte Belastungsimpulse anderer Nutzer

VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Mehrere Nutzer halten sich an den Armen und bewältigen die Runde als Schlange
- Wechsel zwischen dynamischen und statischen Balancierübungen
- Bei Gegenverkehr an einander vorbei bewegen
- Zusatzaufgaben lösen - z.B. Bälle zuwerfen

TRAININGSEFFEKTE

- Aktivierung der Propriozeptoren - Sinnesorgane in den Sehnen, Bändern und Muskeln
- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz, auch in überraschenden Situationen
- Kräftigung der fuß- und kniestabilisierenden Muskeln und der Rumpfmuskulatur

SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Es dürfen maximal zehn Personen auf dem Gerät sein
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!