



13

WASSERSCHIWAND

AUFGABE

- Aufnehmen des am langen Pfosten hängenden Seils und des daran befestigten Griffes
- Das gespannte Seil von der senkrechten Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen, Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten und mit einem Fuß die Platte mit Gegendruck in ca. 50 - 70 cm Höhe belasten
- Das zweite Bein ebenfalls gegen die senkrechte Platte drücken und dadurch den ganzen Körper mit angespannter (Rumpf)-Muskulatur am von der Platte weggezogenen Seil in starker Rücklage (Wasserskiposition) stabilisieren
- In Wasserski-Abstützposition vorsichtig auf der senkrechten Platte herumwandern
- Betreten aller auf der Platte vorgegebenen farbigen Ziele

VARIANTEN

- Nur bestimmte Felder nutzen - Form oder Farbe
- Kleine bzw. große Schritte an der senkrechten Wand
- Beidbeinige Sprünge an der Wand
- Hochfrequentes Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand

TRAININGSEFFEKTE

- Spielerische Rumpf-, Schulter- und Armkräftigung
- Gewandtheitsschulung, Koordinationstraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Nur bei gut entwickelter Rumpf- und Armmuskulatur dürfen längere und extremere Wanderungen an der Wand unternommen werden - bei Ermüdung muss der Versuch beendet werden
- Die Wasserskiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Es darf nur eine Person am Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!