

MOTORIKPARK® BRAUNAU



14

PRÄZISION

AUFGABE

- Links und rechts einen Handgriff aufnehmen
- Langsam vorwärts gehen und dabei die Handgriffe so führen, dass diese die gebogenen Stahlrohre möglichst nicht berühren

VARIANTEN

- Nur einen Handgriff führen
- Wettkampf: Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Berührungen?
- Wettkampf: Wie schnell kannst du die Strecke fehlerfrei bewältigen?

TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Präzision und peripheres Sehen
- Verbesserung der Rumpfkraft und der Beweglichkeit
- Kräftigung der Muskulatur im Schulter-, Arm- und Handbereich

SICHERHEITSHINWEIS

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden

Braunau am Inn