

MOTORIKPARK® BRAUNAU



15

ZIELFISCHEN

AUFGABE

- Aufnehmen der langen Holz-Angel bzw. des am langen Holzstamm fixierten Griffes
- Das Gesamtsystem soll durch kleine Körperbewegungen so präzise bewegt werden, dass mit dem hängenden Gewicht („Angelhaken“) die Ziele (Hohlkörper) exakt getroffen werden bzw. das Gewicht in den vorgesehenen Vertiefungen versenkt wird

VARIANTEN

- Mit einer Hand oder nur auf einem Bein stehend die Angel bewegen
- Ein Auge schließen
- Wettkampf: Wer schafft die meisten Ziele in 1 Minute?
- In Kniebeuge die Angel über dem Kopf bewegen

TRAININGSEFFEKTE

- Koordinationsverbesserung mit dem Schwerpunkt Präzision und dreidimensionales Sehen
- Rumpfkraftigung
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur im Fuß-, Bein-, Schulter-, Arm- und Handbereich

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Areal im Schwenkbereich der Angel inkl. des Angelhakens darf nicht betreten werden
- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden

Braunau am Inn