



KOORDINATIONSWEG

AUFGABE

- Der Koordinationsweg mit vielfältigen Bewegungsaufgaben muss von den Nutzern durchstiegen werden
- Das Durchsteigen der unterschiedlichen Öffnungen erfordert das temporäre Einnehmen von außergewöhnlichen Körperstellungen und die vielfältigen 3-dimensionalen Präzisionsaufgaben erfordern ein präzises, dosiertes und kontrolliertes Bewegen und Steuern des ganzen Körpers

VARIANTEN

- Die Bewältigung der Gesamtstrecke kann unter verschiedenen Druckbedingungen absolviert werden (Zeitdruck - z.B. Stoppen, Präzisionsdruck - z.B. ohne Berühren der Hindernisse, Komplexitätsdruck - z.B. Balancieren eines Stabes oder Belastungsdruck - z.B. in ermüdetem Zustand nach Kniebeugen)
- Mehrere Personen nehmen sich an den Händen und diese Menschenschlange bewältigt gemeinsam und verbunden den Parcours
- Eine Person bewältigt den Parcours mit geschlossenen Augen. Ein Partner sollte dabei die Streckenwahl und Hindernisbewältigung überwachen und gegebenenfalls korrigierend eingreifen

TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung des Gleichgewichts und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie und Rumpf)
- Verbesserung der Ganzkörperkoordination mit den Schwerpunkten räumliche Orientierung, Präzision und Gleichgewicht

SICHERHEITSHINWEISE

- Die teilweise ungewohnte Körperpositionen erfordern im zeitlichen Vorfeld ein zielgerichtetes Dehn- und Mobilisationsprogramm
- Auf alle Körperteile beim Durchqueren der Parcours Hindernisse achten
- Die Hindernisse nicht als Klettergerüste verwenden