

MOTORIKPARK® BRAUNAU



250 m GENUSSLAUFSTRECKE

AUFGABE

- Lockeres Laufen auf der mit Hackschnitzel ausgelegten 250 m langen Bahn
- Überwinden bzw. Durchlaufen der zusätzlich eingebauten Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, Hürden, Wellenbahn, Gitterspinne)

VARIANTEN

- Aufwärmen: Gehen oder langsames Laufen auf der Bahn
- Ausdauer: Laufen von mehreren Runden in langsamen bzw. mittleren Tempo mit oder ohne Überwindung der eingebauten Hindernisse
- Schnelligkeit: Sprinten von kurzen Teilabschnitten - max. 1/2 Runde
- Laufen mit unterschiedlichen Schrittlängen, - frequenzen und Geschwindigkeiten
- Laufspiele als Gruppe bzw. Staffel

TRAININGSEFFEKTE

- Aufwärmen
- Verbesserung der allgemeinen Lauf-Koordination und Gewandtheit
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer, Schnelligkeitsausdauer oder Schnelligkeitsverbesserung

SICHERHEITSHINWEISE

- Knie und Füße immer bewusst heben
- Bei einem Hängenbleiben an den Hindernissen mit den Armen einen Sturz kontrolliert abfangen
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse

Braunau am Inn