MOTORIKPARK® **BRAUNAU**

19

STEILKURVEN-8ER

AUFGABE

- Mehrfaches Durchlaufen des liegenden Steilkurven-8ers und Umrunden der eingebauten Kippstangen

VARIANTEN

- Laufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten
- Wettkämpfe: Alleine gegen die Zeit über unterschiedliche Rundenanzahl oder als Wettlauf, wobei in den Kurven jeweils die Innen- und Außenbahn gewechselt werden

TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Laufkoordination und der Gewandtheit
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur im Fuß-, Bein- und Rumpfbereich
- Je nach Belastungsdauer Verbesserung der Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer oder anaeroben Ausdauer mit koordinativen Zusatzerschwernissen

SICHERHEITSHINWEISE

- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Die Bewegungsstrecken anderer Läufer bewusst wahrnehmen - gegebenenfalls das eigene Tempo reduzieren um ein Zusammenstoßen mit anderen Läufern zu vermeiden
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst im gut aufgewärmten Zustand und nach ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse

Braunau am Inn

LAND OBERÖSTERREICH

SPORT OÖ
Land Oberösterreich · Upper Austria

Braunau am Inn
Zukunft gemeinsam gestalten

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com