



[www.braunau.at/motorikpark](http://www.braunau.at/motorikpark)

SPIEL, SPORT UND SPASS  
FÜR DIE GANZE FAMILIE

# MOTORIKPARK® BRAUNAU



FOTO: MOTORIKDREAMS

# Inhalt | Stationenbeschreibung

<b>ÜBERSICHT   PLATZORDNUNG</b>	S. 04 - 05	<b>13</b>	<b>WASSERSCHIWAND</b>	S. 18
<b>01</b> DIFFERENT WALKING	S. 06	<b>14</b>	<b>PRÄZISION</b>	S. 19
<b>02</b> BALANCIER-PARCOURS	S. 07	<b>15</b>	<b>ZIELFISCHEN</b>	S. 20
<b>03</b> KLETTERSTRECKE	S. 08	<b>16</b>	<b>KOORDINATIONSWEG</b>	S. 21
<b>04</b> BEWEGTES SITZEN	S. 09	<b>17</b>	<b>ABC ORIENTIERUNGSWALD</b>	S. 22
<b>05</b> GEWANDTHEITSTUNNEL	S. 10	<b>18</b>	<b>250 M GENUSSLAUFSTRECKE</b>	S. 23
<b>06</b> WACKEL-LABYRINTH	S. 11	<b>19</b>	<b>STEILKURVEN-8ER</b>	S. 24
<b>07</b> WACKEL-PLATTE	S. 12	<b>20</b>	<b>DEHNBLOCK UND</b>	
<b>08</b> WACKEL-SNOWBOARD	S. 13		<b>OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE</b>	S. 25
<b>09</b> RUNDER GOLFPLATZ	S. 14	<b>20</b>	<b>ARMSCHLAUFEN UND</b>	
<b>10</b> STEHSEILSCHAUKEL	S. 15		<b>OBERSCHENKEL-VORDERSEITE</b>	S. 26
<b>11</b> KRAFT   CALISTHENICS	S. 16		<b>PARKLEITKONZEPT</b>	<b>RÜCKSEITE</b>
<b>12</b> PROPRIOZEPTIONSPARADIES	S. 17			

## BETREIBER

Stadtgemeinde Braunau am Inn  
Stadtplatz 38, 5280 Braunau am Inn  
Telefon +43 7722 808-0  
rathaus@braunau.ooe.gv.at

**Standort Motorikpark®:**  
**Naherholungsgebiet im Tal**  
**Talstraße 100**

## KONZEPTION



## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Stadtgemeinde Braunau am Inn  
Stadtplatz 38, 5280 Braunau am Inn  
T: +43 7722 808-0  
E: rathaus@braunau.ooe.gv.at  
Druck: Aumayer Druck und Verlag  
Fotos: Motorikdreams und  
Stadtgemeinde Braunau

Der Motorikpark® Braunau ist eine Maßnahme der „Sportstrategie Oberösterreich 2025“ und wurde mit finanzieller Unterstützung des Landes OÖ errichtet.

**SPORT OÖ**  
Land Oberösterreich · Upper Austria



# Vielfältiges Bewegungsparadies im Grünen

Mit dem Motorikpark® der Stadt Braunau wurde ein attraktives und kostenloses Bewegungsparadies in der freien Natur geschaffen, das Lust auf Bewegung macht.

Mehr als **60 Einzelgeräte**, gruppiert in **20 Stationen**, bieten vielfältige Herausforderungen für Nutzerinnen und Nutzer aller Altersstufen.

Bestechend ist auch die Lage mitten im Grünen, in unserem wunderschönen Naherholungsgebiet Im Tal, und gleichzeitig in unmittelbarer Nähe zur Innenstadt. Der Motorikpark® Braunau ist eine Maßnahme der „Sportstrategie Oberösterreich 2025“ und wurde mit finanzieller Unterstützung des Landes Oberösterreich errichtet, wofür ich mich persönlich und im Namen unserer Stadt herzlich bedanke.

Eine Bitte an alle Nutzerinnen und Nutzer: Naherholung und motorisierter Verkehr schließen einander aus, daher ist das Naherholungsgebiet eine autofreie Zone. Die Anlage ist sehr gut zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar – damit hat man auch gleich das Aufwärmtraining absolviert! Für Autofahrer stehen Parkplätze im Umkreis weniger Gehminuten zur Verfügung.

Nähere Informationen zum neu geschaffenen Bewegungsparadies für unsere Stadt finden Sie auch auf [www.braunau.at/Motorikpark](http://www.braunau.at/Motorikpark).

Ich wünsche Ihnen vergnügliche und bewegte Stunden im Motorikpark® der Stadt Braunau!



Mag. Johannes Waidbacher  
Ihr Bürgermeister



Foto: © HCH-Fotopress

Mag. Johannes Waidbacher  
Bürgermeister  
der Stadt Braunau am Inn

# ÜBERSICHT PLATZORDNUNG

- 01 DIFFERENT WALKING
- 02 BALANCIER-PARCOURS
- 03 KLETTERSTRECKE
- 04 BEWEGTES SITZEN
- 05 GEWANDTHEITSTUNNEL
- 06 WACKEL-LABYRINTH
- 07 WACKEL-PLATTE
- 08 WACKEL-SNOWBOARD
- 09 RUNDER GOLFPLATZ
- 10 STEHSEILSCHAUKEL
- 11 KRAFT | CALISTHENICS
- 12 PROPRIOZEPTIONSPARADIES
- 13 WASSERSCHIWAND
- 14 PRÄZISION
- 15 ZIELFISCHEN
- 16 KOORDINATIONSWEG
- 17 ABC ORIENTIERUNGSWALD
- 18 GENUSSLAUFSTRECKE
- 19 STEILKURVEN-8ER
- 20 DEHNOASE



Information



Fußballplatz

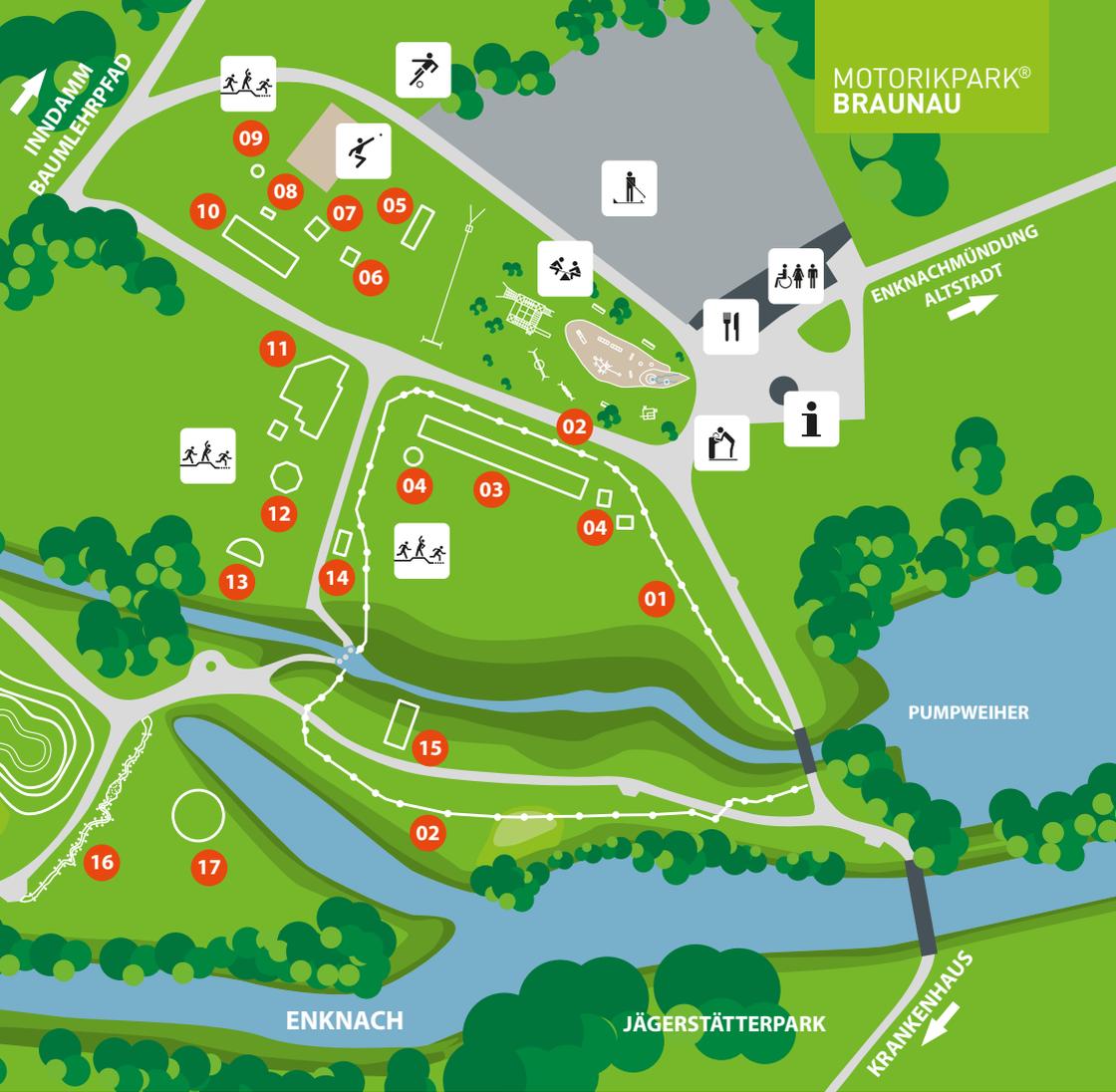


Boule/Boccia



Kinderspielplatz

- Die Benutzung des Motorikparks® erfolgt auf eigene Gefahr, der Betreiber und der Errichter übernehmen keine Haftung für Unfälle jeglicher Art.
- Benutzung der Geräte nur für Jugendliche und Erwachsene oder Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm.
- Kinder unter 140 cm Körpergröße dürfen die Geräte nur unter Aufsicht benutzen. Eltern haften für ihre Kinder.
- Die Übungsanleitungen und Sicherheitshinweise an den Motorikpark®-Geräten lesen und befolgen.
- Gewissheit über die eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen.
- Bei Verwendung der Geräte Überanstrengung vermeiden.
- Vor Benutzung der Motorikpark®-Geräte Helm, Schmuck, Taschen bzw. lose Gegenstände ablegen.



Minigolf



Motorik



Gastronomie



Trinkbrunnen



Toiletten

- Bei Nässe, Eis, Schnee, Frost, Tau und Gewitter dürfen die Geräte wegen Rutsch- und Verletzungsgefahr nicht benutzt werden.
- Die Benutzung der Anlage ist nur bis Einbruch der Dunkelheit gestattet.
- Ballspielen nur in den dafür ausgewiesenen Bereichen.
- Zufahrt mit PKW oder LKW nur für Berechtigte! Parken verboten.

- Beschädigte Geräte dürfen nicht benutzt werden. Schäden bitte sofort der Stadtpolizei Braunau unter Telefon **+43 7722 808-242** melden!



Feuerwehr	122
Polizei	133
rettung	144
Euro-Notruf	112



1

# DIFFERENT WALKING

## AUFGABE

- Bewältigen der unterschiedlichen Segmente mit koordinativen Aufgabenstellungen im langsamen Gehen. Dabei gibt es für den linken und rechten Fuß jeweils unterschiedliche Zielsetzungen
- Abwechselndes, kontrolliertes, exaktes Setzen des linken und rechten Fußes in die jeweils vorgegebenen Zielbereiche, auf die erhöhten Bretter und Steine und auf die Wackelmodule

## VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Gleichgewichtsstabilisierung durch den Einsatz von Nordic Walking-Stöcken
- Koordinatives Training durch Schwerpunktsetzungen im Bereich der Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmus

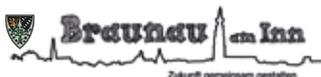
## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination zwischen den zwei Füßen bzw. Beinen
- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen
- Verletzungsprophylaxe

## SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherem Partner
- Vor dem Durchführen einer neuen Bewegung muss das Bewegungsziel klar sein - wo setze ich meinen Fuß hin?
- Auf ein kontrolliertes Aufsetzen der Füße achten
- Bewegungssicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn



# BALANCIER-PARCOURS

## AUFGABE

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren) auf den schmalen bzw. labilen Holzbalken, den eingebauten Wackelelementen, Seilen, Gurten, Steinen, etc.
- Vermeiden von Berührungen mit den eingebauten Hindernissen (Stangen, gespannte Gummischnüre)
- Bewältigung des gesamten Parcours ohne Abstieg bzw. mit möglichst wenigen Fehlern

## VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Seitwärtsgehen, Rückwärtsgehen, nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Koordinative Erschwernisse einbauen, wie z.B.: unterschiedliche Schuhe, Zusatzaufgaben lösen, Reduktion der Sinneswahrnehmungen (u.a. ein Auge schließen), Partnerübungen

## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der unterschiedlichsten Gleichgewichts- und Steuerungskompetenzen
- Entwicklung einer mehrdimensionalen Koordinationskompetenz

## SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!



# KLETTERSTRECKE

## AUFGABE

- Durchklettern einzelner Kletterabschnitte bzw. der gesamten Kletterstrecke (mit oder ohne Pause)

## VARIANTEN

- Auswählen von unterschiedlichen Wegen innerhalb der Kletterzonen
- Steigerung der Geschwindigkeit und Präzision (exakte Griffsetzung)
- Klettern in ungewohnten Positionen (z.B. rücklings)
- Nur mit drei Extremitäten an den Tauen/Seilen klettern - zwei Arme und ein Bein oder ein Arm und zwei Beine
- Mehrere Personen klettern neben- und übereinander bzw. aneinander vorbei
- Zusatzaufgaben während des Kletterns lösen

## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Arm-/Bein-Koordination
- Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Sensorik (taktile, kinästhetische Reize)

## SICHERHEITSHINWEISE

- Die ersten Versuche nur mit Sicherung durch einen Partner durchführen
- Gewissheit über eigene medizinische Unbedenklichkeit vor Benutzung beschaffen
- Ein Überklettern der Stationen ist nicht zulässig. Die Station in einer maximalen Höhe von 1,5 - 2 m (Körperschwerpunkt) über den Boden begehen
- Anfangs nur in geringer Höhe klettern - jeweils auf einen sicheren Griff bzw. Halt achten
- Bei Anfängern sollte keine Beeinflussung durch eine andere, in unmittelbarer Nähe kletternde Person erfolgen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!
- Maximale Benutzeranzahl 12 Personen/Stützenfeld



Ein Überklettern der Stationen ist nicht zulässig!





4

# BEWEGTES SITZEN

## AUFGABE

- Einnehmen einer ruhigen Sitz- oder Liegeposition auf dem Gerät
- Erfühlen der Schwingungen, bewusstes Reduzieren und moderates Verstärken der Schwingungen
- Entspannen und Ausrasten

## VARIANTEN

- Unterschiedliche Sitz- und Liegepositionen
- Ausruhen und Dösen mit geschlossenen Augen

## TRAININGSEFFEKTE

- Psychische Regeneration
- Koordination (Gleichgewicht, Vestibular-System)
- Kräftigung der stabilisierenden Rumpf-Muskulatur

## SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Niedersetzen/Hinlegen
- Kein bewusstes Schwingen mit großen Amplituden
- Andere Nutzer dürfen nicht vom Gerät gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn



5

# GEWANDTHEITSTUNNEL

## AUFGABE

- Variantenreiches Durchklettern des Tunnels mit möglichst wenigen Seilberührungen

## VARIANTEN

- Einsatz von nur drei Extremitäten - z.B. ein Fuß und zwei Hände
- Blind - Seile ertasten und ausweichen bzw. mit Hilfe von Kommandos eines Partners
- Klettern in ungewohnten Raumlagen - z.B. rückwärts klettern
- Den Tunnel durchklettern unter Ausnutzung der verspannten Seile und dabei den Boden nicht berühren - niedrige und hohe Kletterrouten suchen
- Schnelles Durchsteigen (Wettkampf auf Zeit)

## TRAININGSEFFEKTE

- Aufwärmen
- Verbesserung der allgemeinen Gewandtheit
- Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer und Maximalkraft
- Verbesserung der Hand- und Fingerkraft

## SICHERHEITSHINWEISE

- Zu Beginn vorsichtiges Testen einzelner Passagen
- Die Benutzung ist nur innerhalb der Röhre erlaubt - ein Überklettern der Station ist nicht zulässig!
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!



Ein Überklettern der Station ist nicht zulässig!



# WACKEL-LABYRINTH

## AUFGABE

- Besteigen des an 4 Ketten aufgehängten Labyrinthes
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Durch Verlagerung des Körpers und durch Veränderung der Standpositionen die Kugel durch das Bodenlabyrinth bewegen

## VARIANTEN

- Maximal zwei Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen die Kugel zu bewegen
- Lösen der Aufgabe im Einbein-Stand

## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

## SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Aufsteigen der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!



# WACKEL-PLATTE

## AUFGABE

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen
- Übergang zum einbeinigen Stehen - Übungsdauer/offene Augen: 20 - 60 Sek. je Bein
- Übergang zum Einbein-Stand mit geschlossenen Augen - Übungsdauer/geschlossene Augen: 1 - 10 Sekunden je Bein

## VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- 2 Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Kniebeugen

## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

## SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Einbein-Stand und Augen schließen erst bei genauer Kenntnis der Schwingungseigenschaften der Platte
- Maximal zwei Personen dürfen die Platte gleichzeitig nutzen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!





8

# WACKEL-SNOWBOARD

## AUFGABE

- Besteigen des auf Stahlfedern montierten Surfboards durch eine oder maximal zwei Personen
- Kontrolliertes rhythmisches Bewegen des Surfboards durch Gleichgewichtsverlagerungen

## VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung, der Blickrichtung und der Positionen
- Kreative, sportartspezifische Positionen einnehmen - z.B. Wellenreiten, Surfen oder Snowboard
- Unterschiedliche Schwingungsrhythmen auslösen und erleben
- Mit geschlossenen Augen Gleichgewichtsübungen durchführen

## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

## SICHERHEITSHINWEISE

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Standfläche
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei Personen dürfen das Snowboard gleichzeitig nutzen - andere Nutzer dürfen nicht von der Standfläche gestoßen werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn



# RUNDER GOLFPLATZ

## AUFGABE

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten runden, welligen Platte
- Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Verstärken, Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen

## VARIANTEN

- 2 Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen sich ohne Berührung aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Einbeinstand - Halten des Gleichgewichts Ausgleichen der Plattenschwingungen
- Durchführen von einfachen Kraft- und Turnübungen (Kniebeugen, Liegestütz etc.)

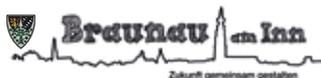
## TRAININGSEFFEKTE

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks

## SICHERHEITSHINWEISE

- Zu Beginn: Handkontakt zu einem sichernden Partner
- Maximal zwei Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Vorsichtiges Betreten und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

Braunau am Inn



# STEHSEILSCHAUKEL

## AUFGABE

- Besteigen des ruhenden, dicken Schiffstaus durch eine Person bzw. mehrere Personen
- Einnehmen einer sicheren beidbeinigen Standposition mit einem stabilen Umgreifen der beiden V-förmigen verspannten Haltetaue mit der linken und rechten Hand
- Durch rhythmische Bewegungsimpulse nach vorne und hinten die Stehseilschaukel in Schwingung/Schaukeln versetzen
- Während des Schaukelns muss von jedem Nutzer die labile Standposition durch aktive und reaktive Muskelarbeit aufrechterhalten bzw. immer wieder situativ angepasst werden

## VARIANTEN

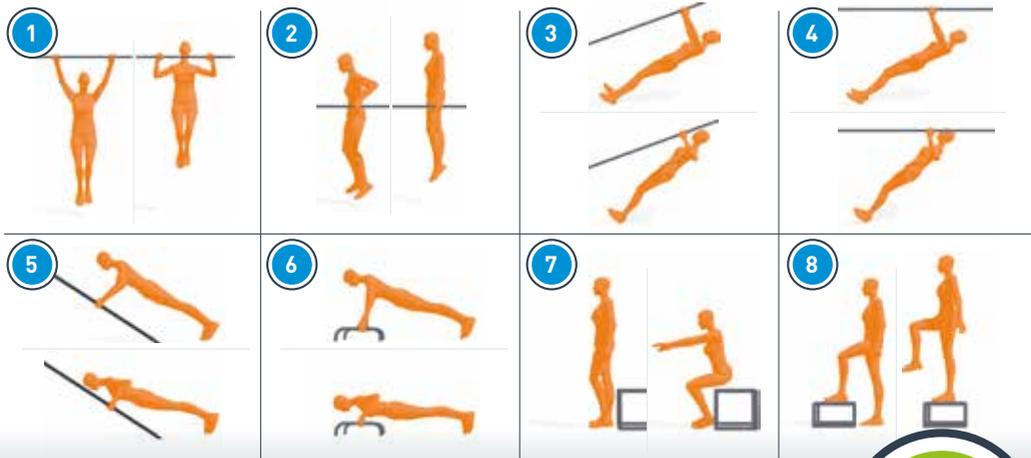
- Unterschiedliche Nutzeranzahl am Gerät
- Unterschiedlich schnell und hoch schwingen
- Geübte Nutzer können bei niedrigen Schaukelbewegungen auf dem dicken Schiffstau gehen

## TRAININGSEFFEKTE

- Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf, Arme und Schultern)
- Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung (Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren)

## SICHERHEITSHINWEISE

- Be- und Absteigen des Gerätes nur im ruhigen (nicht schwingenden) Zustand - kein Abspringen
- Gleichmäßige Aufteilung mehrerer Nutzer über die ganze Länge des Taus
- Maximale Benutzeranzahl 9 Personen
- Der Schwingungsbereich darf nicht betreten werden
- Nicht bis in den Anschlagbereich schwingen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!



# KRAFT | CALISTHENICS

11

## AUFGABEN

1. **Klimmzüge**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
  - Vor/hinter dem Kopf hochziehen
2. **Dips**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
3. **Rudern - schräg**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
4. **Rudern - waagrecht**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
5. **Liegestütz - schräg**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
6. **Liegestütz - waagrecht**
  - Unterschiedliche Griffe
  - Unterschiedliche Griffbreiten
  - Füße mit/ohne Erhöhung
7. **Kniebeugen**
  - Unterschiedliche Höhen
8. **Aufsteiger**
  - Unterschiedliche Höhen

## VARIANTEN

- Unterschiedliche Geschwindigkeiten
- Unterschiedliche Wiederholungen je Satz
- Unterschiedliche Satzanzahl

## TRAININGSEFFEKTE

- Kräftigung der jeweiligen Muskelgruppen
- Je nach Ausführung und Wiederholungszahlen Erhöhung des Muskelquerschnittes, der Maximalkraft, der Schnellkraft oder der Kraftausdauer

## SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden

# PROPRIOZEPTIONSPARADIES

## AUFGABE

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren, Gehen) auf dem Feder-Achteck bzw. den darauf zusätzlich labil angebrachten kleinen Wackelplatten
- Präzises und dosiertes Belasten der einzelnen Wackelplatten
- Mehrfaches Bewältigen der Balancierreunde ohne Abstieg
- Spontanes Reagieren auf veränderte Gleichgewichtssituationen durch gleichzeitig ausgeübte Belastungsimpulse anderer Nutzer

## VARIANTEN

- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Mehrere Nutzer halten sich an den Armen und bewältigen die Runde als Schlange
- Wechsel zwischen dynamischen und statischen Balancierübungen
- Bei Gegenverkehr an einander vorbei bewegen
- Zusatzaufgaben lösen - z.B. Bälle zuwerfen

## TRAININGSEFFEKTE

- Aktivierung der Propriozeptoren - Sinnesorgane in den Sehnen, Bändern und Muskeln
- Verbesserung der Gleichgewichts- und Steuerungskompetenz, auch in überraschenden Situationen
- Kräftigung der fuß- und kniestabilisierenden Muskeln und der Rumpfmuskulatur

## SICHERHEITSHINWEISE

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Es dürfen maximal zehn Personen auf dem Gerät sein
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!



13

# WASSERSCHIWAND

## AUFGABE

- Aufnehmen des am langen Pfosten hängenden Seils und des daran befestigten Griffes
- Das gespannte Seil von der senkrechten Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen, Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten und mit einem Fuß die Platte mit Gegendruck in ca. 50 - 70 cm Höhe belasten
- Das zweite Bein ebenfalls gegen die senkrechte Platte drücken und dadurch den ganzen Körper mit angespannter (Rumpf)-Muskulatur am von der Platte weggezogenen Seil in starker Rücklage (Wasserskiposition) stabilisieren
- In Wasserski-Abstützposition vorsichtig auf der senkrechten Platte herumwandern
- Betreten aller auf der Platte vorgegebenen farbigen Ziele

## VARIANTEN

- Nur bestimmte Felder nutzen - Form oder Farbe
- Kleine bzw. große Schritte an der senkrechten Wand
- Beidbeinige Sprünge an der Wand
- Hochfrequentes Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand

## TRAININGSEFFEKTE

- Spielerische Rumpf-, Schulter- und Armkräftigung
- Gewandtheitsschulung, Koordinationstraining

## SICHERHEITSHINWEISE

- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Nur bei gut entwickelter Rumpf- und Armmuskulatur dürfen längere und extremere Wanderungen an der Wand unternommen werden - bei Ermüdung muss der Versuch beendet werden
- Die Wasserskiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Es darf nur eine Person am Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



# 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



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



# 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



# ABC ORIENTIERUNGSWALD

## AUFGABE

- Gezieltes und kontrolliertes Fortbewegen (Gehen, Laufen) zwischen den mit Buchstaben versehenen Holzstämmen und Slalomstangen
- Die Wegführung ergibt sich aus den gewählten Buchstabenvorgaben (Wörter) und wird durch berühren der jeweiligen Holzstämmen absolviert

## VARIANTEN

- Einstimmung: lange Wörter oder Sätze in der richtigen Reihenfolge ergehen
- Aufwärmen: lange Wörter oder Sätze in der richtigen Reihenfolge in niedriger Intensität erlaufen
- Ausdauer: Sätze in der richtigen Reihenfolge in niedriger bzw. mittlerer Intensität erlaufen
- Schnelligkeit: Worte mit max. 10 Buchstaben möglichst schnell ersprinten
- Die Aufgaben als Gruppe bzw. Staffel erledigen
- Variation der Fortbewegungsart - z.B. Hopslerlauf
- Einbinden des Steinwalls für Zusatzaufgaben - z.B. zusätzliche Balancierunden

## TRAININGSEFFEKTE

- Aufwärmen, Koordinationsverbesserung (Orientierungsfähigkeit)
- Abhängig von der Dauer und Intensität: Ausdauer-, Schnelligkeitsausdauer- oder Schnelligkeitsverbesserung

## SICHERHEITSHINWEISE

- Auf Hindernisse (Stangen, Steine) und andere Nutzer achten
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit

# 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. ½ 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



# 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 Zusatzerfahrungen

## 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



# DEHNBLOCK UND OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

## AUFGABEN

### Dehnen des Hüftbeugers:

**3 x 10 - 30 Sek.**

- Mit dem Rücken ab der Hüfte auf die oberste Fläche des Dehnblockes legen
- Ein Bein hängt ab der Hüfte frei, das andere Bein mit beiden Armen vollständig abgewinkelt zur Brust ziehen
- Diese Position halten, durch die Schwerkraft des freien Beines wird der Hüftbeuger gedehnt - Verstärkung: ein Partner drückt das abgewinkelte Bein der liegenden Person dosiert zu dessen Brust und das andere Bein am Oberschenkel nach unten

### Dehnen der Oberschenkel-Innenseite:

**3 x 10 - 30 Sek.**

- In einem Abstand von ca. 50 cm seitlich neben den Dehnblock stellen, ein Bein seitlich wegspreizen und auf das Podest auflegen
- Den Körperschwerpunkt senken (leichte Kniebeuge) bis der Zug auf der Oberschenkel-Innenseite spürbar wird

### Dehnen der Oberschenkel-Rückseite:

**3 x 10 - 30 Sek.**

- Auswählen einer etwa hüfthohen Dehnschlaufe
- Anheben eines Beines und Auflegen des fast gestreckten Beines mit dem Fersenbereich in die Dehnschlaufe
- Kontrolliertes Vorneigen des Oberkörpers bis der Zug im Oberschenkel spürbar wird

## VARIANTEN

- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen das Podest, den Partner bzw. die Schlaufen mit anschließend kurzer Entspannungsphase

## TRAININGSEFFEKT

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

## SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



# ARMSCHLAUFEN UND OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

## AUFGABEN

### Dehnen im Arm- und Schulterbereich:

**3 x 10 - 30 Sek.**

- Einnehmen einer Mittelposition unter den hängenden Schlaufen
- Zwei symmetrisch hängende Dehnschlaufen auswählen und mit linker und rechter Hand greifen
- Durch einen Schritt nach vorne vorsichtig die Zugspannung in unterschiedlichen Muskelbereichen der Arme und Schultern erhöhen
- Einarmige Dehnhaltung (wie ein Speerwerfer)

### Dehnen der Oberschenkel-Vorderseite:

**3 x 10 - 30 Sek.**

- Standposition mit dem Rücken zum Gerät
- Anfersen eines Beines und Auflegen des abgewinkelten Beines mit dem Rist in passender Höhe auf der Dehnmauer
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen die Mauer oder Verschieben der Hüfte - anschließend kurze Entspannungsphase

## VARIANTEN

- Längeres Halten der Dehnposition
- Durch Wahl unterschiedlicher Dehnschlaufen bzw. der Auflageflächen werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt
- Weitere Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen und aktives Verschieben der Hüfte bzw. der Schultern
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischer Dehnung

## TRAININGSEFFEKT

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

## SICHERHEITSHINWEIS

- Die Geräte dürfen nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden

Besuchen Sie auch



**FZ** BÄDER  
der Stadt Braunau

5280 Braunau, Auf der Haiden 80, Telefon 808-333



**FZ** BÄDER  
der Stadt Braunau  
[www.braunau.at/Baeder\\_der\\_Stadt\\_Braunau](http://www.braunau.at/Baeder_der_Stadt_Braunau)

# MOTORIKPARK® BRAUNAU

Standort:  
Naherholungsgebiet im Tal



## PARKLEITKONZEPT

**i** INFORMATION  
 Tourismusverband Braunau,  
 Stadtplatz 2,  
 T: 07722 62644

**NAHERHOLUNGSGEBIET**  
 Motorikpark®, Spielplatz, Minigolf,  
 Fußball, Jägerstätterpark, u.v.a.m.

Hauptverkehrsstrecke

**P1** Filzmoserwiese-Enknachsteig  
 Konrad Meindl-Straße 300

**P2** Parkplatz am Inn  
 Ringstraße 300

**P3** Parkplatz Kolping  
 Kolpingplatz 300

**P4** Parkplatz Kapuziner  
 Ringstraße 400

**P ZONE** Kurzparkzone  
 max. 3 Stunden  
 gebührenpflichtig

**Empfohlener  
Parkplatz**

**P1** Parkplatz Filzmoserwiese  
 450 PKW | ganztägig  
 5 BUSSE | ganztägig  
**GEBÜHRENFREI**

**P3** Parkplatz Kolping  
**GEBÜHRENFREI**

**P4** Parkplatz Kapuziner  
**GEBÜHRENFREI**

**P2** Parkplatz am Inn  
**GEBÜHRENFREI**  
 2 Ladestationen

**P ZONE**

**P ZONE**

**BRAUNAU  
ZENTRUM**

**P ZONE**

ca. 3-4 min

ca. 4-5 min

ca. 5 min