

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Wackel-Platte XL

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Plattenschwingungen
- Sobald eine Person ruhig steht, kann eine weitere Person die Platte betreten – bis zu sechs (6) Personen gleichzeitig

Varianten

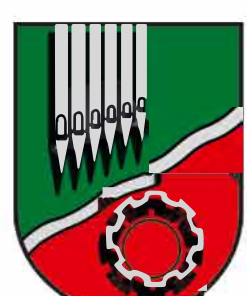
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Kniebeugen oder Ball zuwerfen

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
- Maximal sechs (6) 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



1B

Wackel-Labyrinth

Aufgabe

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

Varianten

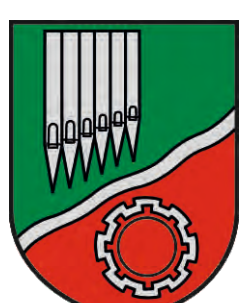
- Maximal zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen die Kugel zu bewegen
- Lösen der Aufgabe im Einbein-Stand

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 Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen der Platte
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal zwei (2) 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



1c

Wackel-Snowboard

Aufgabe

- Besteigen des auf Federn montierten Snowboards durch eine oder maximal zwei (2) Personen
- Kontrolliertes rhythmisches Bewegen des Snowboards durch Gleichgewichtsverlagerungen

Varianten

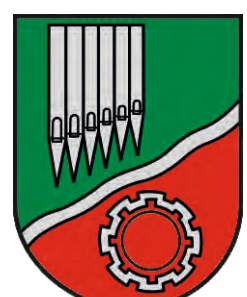
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung, der Blickrichtung und der Körperhaltung
- Kreative, sportartspezifische Positionen einnehmen – z.B. Wellenreiten oder Surfen
- Unterschiedliche Schwingungsrhythmen auslösen und erleben
- Mit geschlossenen Augen Gleichgewichtsübungen durchführen

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 (2) 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Runder Golfplatz

Aufgabe

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

Varianten

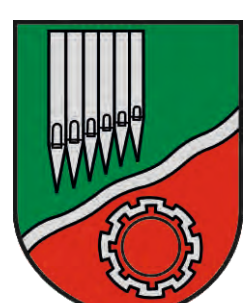
- Einbein-Stand – Halten des Gleichgewichts und Ausgleichen der Plattenschwingungen
- Durchführen von einfachen Kraft- und Turnübungen (z.B. Kniebeugen, Liegestütz etc.)
- Zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen sich, ohne zu berühren, aus dem Gleichgewicht zu bringen

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
- Maximal zwei (2) 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 benutzt werden!



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Hula-Kubus

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Labyrinth-Platte und Einnehmen einer ruhigen beidbeinigen Standposition in der Plattenmitte
- Bewusstes Ausgleichen bzw. Reduzieren der Schwingungen
- Übergang zum einbeinigen Stehen und Übergang zum einbeinigen Stehen mit geschlossenen Augen

Varianten

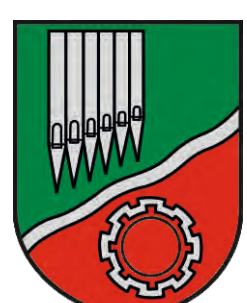
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Bewusstes Bewegen der Platte in Kreisform
- Maximal drei (3) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Kugel im Labyrinth von Innen nach Außen bewegen und wieder zurück
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Kniebeugen oder Ball zuwerfen

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 Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) 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 drei (3) Personen dürfen den Hula-Kubus 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Wackel-Platte

Aufgabe

- Besteigen der an 4 Ketten aufgehängten Platte und 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 Sek. je Bein

Varianten

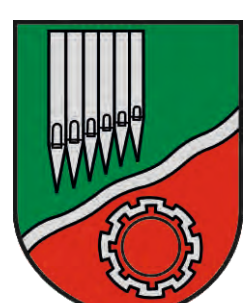
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten
- Zusatzübungen durchführen - z.B. Liegestütz oder Jonglieren

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 Betreten 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 (2) 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Balancier 8er

Aufgabe

- Besteigen des großen Balancier-Achters und durch Veränderung der Standpositionen die Kugel in Bewegung versetzen
- Zielsetzung sind möglichst kurze Achter-Rundlaufzeiten der Kugel

Varianten

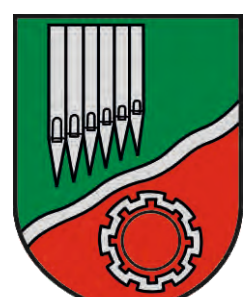
- Änderung der Körperhaltung (z.B. auf allen Vieren)
- Mehrere Personen – maximal drei (3) - stehen auf dem Achter und versuchen gemeinsam die Kugel in Bewegungen zu versetzen

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Betreten der Glasoberfläche (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen des 8ers
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Maximal drei (3) Personen dürfen gleichzeitig auf den 8er steigen - andere Nutzer dürfen nicht vom 8er gestoßen werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



Wippwolke

Aufgabe

- Vorsichtiges Besteigen der Wippe und durch Schwerpunkts-Verlagerung das Kippverhalten verstehen
- Das Gesamtsystem im Gleichgewicht (ohne Bodenberührung) halten

Varianten

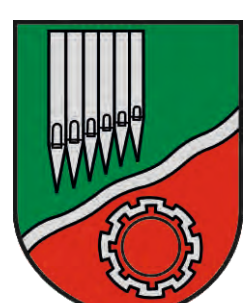
- Mehrere Personen – maximal sechs (6) - stehen auf der Wippe und führen kontrollierte Balanceaufgaben durch
- Unterschiedliche Stand-, Sitz- oder Liegestützpositionen einnehmen
- Für 1 – 3 Sekunden Augen schließen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Gleichgewicht)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf)

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Betreten und kontrolliertes Verlassen der Wippe
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Einbein-Stand und Augen schließen erst bei genauer Kenntnis des Kippverhaltens
- Maximal sechs (6) Personen dürfen gleichzeitig auf die Wippe steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Wippe gestoßen werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



2

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 Holzstämme bestätigt

Varianten

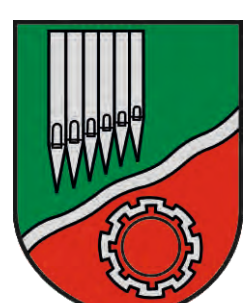
- Einstimmung: ein Wort oder mehrere Wörter in der richtigen Reihenfolge gehen
- Aufwärmen: ein Wort oder mehrere Wörter in niedriger Intensität laufen
- Ausdauer: lange Wörter oder Sätze in niedriger bzw. mittlerer Intensität laufen
- Schnelligkeit: kurze Worte möglichst schnell sprinten
- Die Aufgaben als Gruppe bzw. Staffel erledigen
- Variation der Fortbewegungsart – z.B. Hopser-Lauf
- Einbinden des Steinwalls für Zusatzaufgaben – z.B. zusätzliche Balancierunden

Trainingseffekte

- Aufwärmen bzw. Verbesserung der Koordination (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



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



3

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 Stehseilschaukeln in Schwingung/Schaukeln versetzen

Varianten

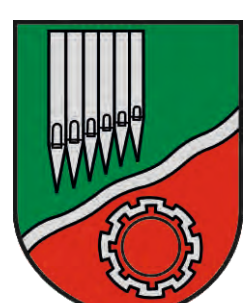
- Unterschiedliche Nutzeranzahl am Gerät
- Unterschiedlich schnell und hoch schwingen und wieder abbremsen
- Geübte Nutzer können bei niedrigen Schaukelbewegungen auf dem dicken Schiffstau gehen

Trainingseffekte

- Während des Schaukelns wird die labile Standposition durch aktive und reaktive Muskularbeit aufrechterhalten bzw. immer wieder situativ angepasst
- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung) und Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf, Arme und Schultern)
- Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung - Wahrnehmen von Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnissen im Körper

Sicherheitshinweise

- Be- und Absteigen des Gerätes nur im ruhigen (nicht schwingenden) Zustand - kein Abspringen
- Gleichmäßige Aufteilung mehrerer Nutzer - maximal zwölf (12) - über die ganze Länge des Taus
- Das Holzgerüst darf nicht beklettert werden und 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 benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



4

Rollstuhl-/ Gehparcours

Aufgabe

- Kontrolliertes Fahren mit dem Rollstuhl oder bewusstes Gehen über die verschiedenartigen Untergründe und die eingebauten Hindernisse
- Bewältigen einzelner Passagen oder ganzer Runden in einem Stück

Varianten

- Änderung der Fahrtrichtung und der Fahrtgeschwindigkeit
- Aneinander vorbeifahren bzw. gehen, überholen, etc.
- Gehen mit Nordic Walking Stöcken
- Durchführen von Zusatzaufgaben (z.B. Gegenstände transportieren oder balancieren)

Trainingseffekte

Rollstuhlfahrer:

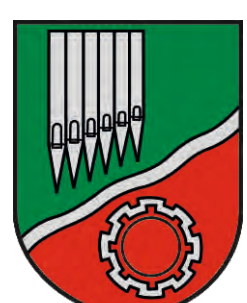
- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur
- Verbesserungen der Geschicklichkeit in Bezug auf die Barrieren des täglichen Lebens
- Steigerung des Selbstvertrauens für den Alltag

Fußgänger:

- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)
- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen (Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren)

Sicherheitshinweise

- Zu Beginn mit einem sichernden Partner den Parcours kennenlernen
- Andere Nutzer dürfen nicht von der Bahn gestoßen werden!
- Das Fahrverbot von Fahrzeuge lt. Platzordnung ist zu beachten!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



5

Gewandtheitsklettertunnel

Aufgabe

- Variantenreiches Durchsteigen des Tunnels mit möglichst wenigen Seilberührungen

Varianten

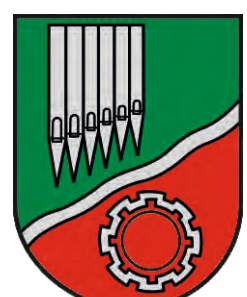
- Den Tunnel durchklettern unter Ausnützung der verspannten Seile und dabei den Boden nicht berühren - niedrige und hohe Kletterrouten suchen
- Blind klettern - Seile ertasten und ausweichen oder mit Hilfe von Kommandos eines Partners durchgehen
- Einsatz von nur drei Extremitäten - z.B. ein Fuß und zwei Hände, oder Klettern in ungewohnten Raumlagen - z.B. rückwärts klettern
- In gegengesetzter Richtung aneinander vorbei klettern

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

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



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



6

Gebüsch-Laufbahn

Aufgabe

- Lockeres Laufen entlang der markierten Bahn
- Überwinden bzw. Durchlaufen der natürlichen und zusätzlich eingebauten künstlichen Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, etc.)

Varianten

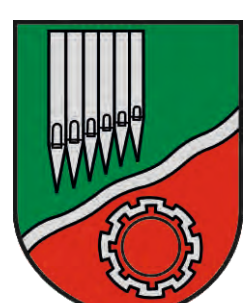
- Aufwärmen: Gehen oder langsames Laufen auf Teilstrecken der Bahn
- Ausdauer: mehrmaliges Durchlaufen in langsamen bzw. mittleren Tempo mit kurzen Pausen
- Schnelligkeit: Sprinten von kurzen Teilabschnitten – mit längeren Pausen
- Laufen mit unterschiedlichen Schrittlängen, -frequenzen und Geschwindigkeiten
- 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

- Achtung auf Gegenverkehr!
- Knie und Füße immer bewusst heben
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



7

Wackelstern

Aufgabe

- Steigen, Laufen bzw. Springen von Platte zu Platte
- Suchen von unterschiedlichen kreativen Wegen unter Ausnutzung aller Platten
- Bei Gegenverkehr ausweichen und Abänderung des eigenen Wegeplans

Varianten

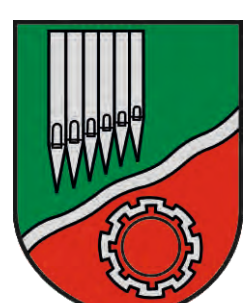
- Unterschiedliche Geschwindigkeiten, unterschiedliche Sprungstile (Sprungschritte, beidbeinige Sprünge, etc.)
- „Auf allen Vieren“ oder im Kriechgang (auf allen Vieren rücklings)
- Zusatzaufgaben lösen (z.B. einen Ball zuspielen)

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz auch in überraschenden Situationen

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platten
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



8

Schaukelnest

Aufgabe

- Aufsteigen alleine oder als Gruppe auf das Schaukelnest, Einnehmen einer sicheren Standposition und vorsichtiges Schwingen durch Gewichtsverlagerung

Varianten

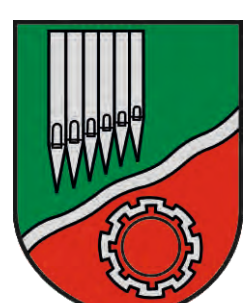
- Durch kleine Körperbewegungen die Kugel durch das Labyrinth steuern
- In unterschiedlichen Körperhaltungen schwingen (z.B. im Liegen)
- Die Anzahl der Nutzer und die Schwingungsweite variieren

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination (Orientierung, Gleichgewicht, Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur - insbesondere Fußgelenk, Knie, Rumpf, Arme und Schultern
- Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung - Wahrnehmen von Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnissen im Körper

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Betreten des Korbes (Rutschgefahr) und kontrolliertes Verlassen
- Die ersten Versuche sollten alleine und in Ruhe durchgeführt werden - es dürfen sich maximal sechs (6) Personen gleichzeitig auf dem Schaukelnest aufhalten
- Ein zu starkes Schwingen ist nicht erlaubt
- Der Stahlbogen darf nicht beklettert werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



9

Balancierwald

Aufgabe

- Besteigen des Balancierwaldes an einem der kleinen Podeste
- Von einem Podest zum nächsten über die unterschiedlichen Balken, Seile, Netze, etc. balancieren
- Anmerkungen: im Zentrum sind die leichteren Balancierabschnitte, nach außen wird es schwieriger

Varianten

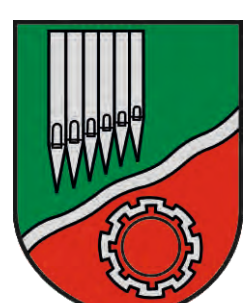
- Die eingebauten Handläufe nicht verwenden
- Fixieren der Arme an den Hüften
- Zusatzaufgaben beim Überqueren einbauen (z.B. in die Knie gehen, Ball zuwerfen)
- Auf einzelnen Abschnitten aneinander vorbei gehen
- Eine vorher definierte Strecke mit möglichst wenigen Fehlern bzw. auf Zeit gehen

Trainingseffekte

- Verbesserung der Steuerungskompetenzen und Entwicklung einer mehrdimensionalen Koordinationskompetenz (insbesondere Gleichgewicht und Differenzierung)
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur (insbesondere Fußgelenk und Knie)

Sicherheitshinweise

- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Es dürfen sich maximal drei (3) Nutzer auf einem Teilstück befinden
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Die runden Holzstangen dürfen nicht beklettert werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



10

Wasserschihaus

Aufgabe

- Aufnehmen eines der beiden herabhängenden Seile und des daran befestigten Griffes - das gespannte Seil von der Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten. Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf einen Fensterrahmen mit Körperrücklage steigen
- In dieser Wasserschi-Abstützposition vorsichtig über die Fensterrahmen herumwandern und das Wasserschihaus umrunden

Varianten

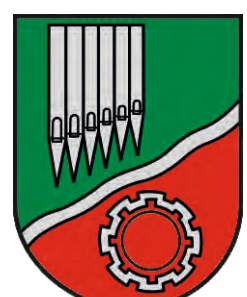
- Bei zwei (2) Nutzern die Bewegungsgeschwindigkeit mit dem anderen Nutzer abstimmen
- Nur bestimmte Fensterrahmen oder Teile der Rahmen nutzen – Farben, Ebenen, etc.
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten - z.B. kleine bzw. große Schritte, beidbeinige Sprünge von einem Rahmen zum nächsten oder hochfrequenten Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand
- Das Wasserschihaus ohne Seil-Griff kletternd umrunden (Bouldern)

Trainingseffekte

- Spielerische Kräftigung der Rumpf-, Schulter- Arm- und Finger-Muskulatur
- Verbesserung der Gewandtheit und der Koordination
- Synchronisieren - an unterschiedliche Geschwindigkeiten bei zwei (2) Nutzern

Sicherheitshinweise

- Es darf jeweils nur eine Person an jedem Seil dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Wasserschiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Das Gerät darf über den Metallring nicht beklettert werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



11

Kletterstrecke

Aufgabe

- Besteigen der am Längsseil befestigten Steig- und Griffvarianten
- Durchklettern einzelner Kletterabschnitte bzw. der gesamten Kletterstrecke ohne Abstieg

Varianten

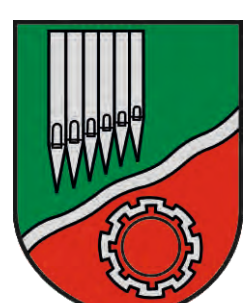
- Auswählen von unterschiedlichen Wegen innerhalb der Kletterzonen
- Steigerung der Geschwindigkeit und Beibehalten der Präzision durch exakte Griffsetzung
- Klettern in ungewohnten Positionen (z.B. rücklings)
- Mehrere Personen klettern neben- und übereinander bzw. aneinander vorbei
- Zusatzaufgaben während des Kletterns lösen (z.B. Ball zuspielen)
- Mit nur drei Extremitäten klettern - zwei Arme und ein Bein oder ein Arm und zwei Beine

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

- Die ersten Versuche nur mit Sicherung durch einen Partner durchführen - bei Anfängern sollte keine Beeinflussung durch eine andere in unmittelbarer Nähe kletternde Person erfolgen
- Anfangs nur in geringer Höhe klettern - jeweils auf einen sicheren Griff bzw. Halt achten
- Die Tragseile und -gerüste dürfen nicht beklettert werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



12

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Balancierstrecke

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

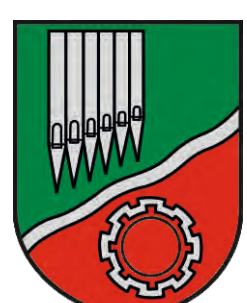
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Seitwärtsgehen, Rückwärtsgehen, nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Bei Gegenverkehr aneinander vorbeigehen
- Koordinative Erschwernisse einbauen - unterschiedliche Schuhe, Zusatzaufgaben lösen (z.B. Ball zuspielen), Reduktion der Sinneswahrnehmungen (z.B. ein Auge schließen), Partnerübungen

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

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



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



13

Propriozeptionsparadies

Aufgabe

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

Varianten

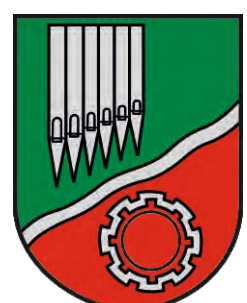
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Nur Vorderfuß- oder Fersenbelastung
- Bei Gegenverkehr aneinander vorbeibewegen
- Mehrere Nutzer halten sich an den Armen und bewältigen die Runde als Schlange
- Zusatzaufgaben lösen (z.B. Ball zuwerfen, statischen Balancierübungen einbauen)

Trainingseffekte

- Verbesserung der Propriozeption - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren speziell im Bereich des Sprung- und Kniegelenks
- 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 16 Personen gleichzeitig auf dem Gerät sein
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14A

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Dehnoase - Armschlaufen

Aufgabe

- Dehnen im Arm-, Brust- und Schulterbereich: 3 x 10 - 30 Sek.
- Einnehmen einer Mittelposition unter zwei symmetrisch hängenden Dehnschlaufen und diese mit der linken bzw. rechten Hand greifen
- Durch einen Schritt nach vorne bzw. durch vorsichtiges Vorlehnen, die Zugspannung in unterschiedlichen Muskelbereichen erhöhen

Varianten

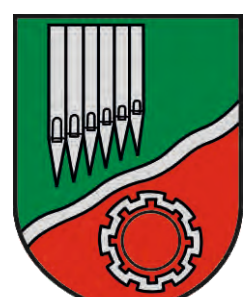
- Längeres Halten der Dehnposition
- Durch Wahl unterschiedlicher Dehnschlaufen werden unterschiedliche Muskelgruppen gedehnt
- Einarmige Dehnhaltung (wie ein Speerwerfer)
- Weitere Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen und aktives Vorschieben der Hüfte bzw. der Schultern

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14B

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Dehnoase - Dehnblock

Aufgabe

- 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
- Position halten - durch die Schwerkraft des freien Beines wird der Hüftbeuger gedehnt
- Verstärkung der Dehnposition - ein Partner drückt das abgewinkelte Bein der liegenden Person dosiert zu dessen Brust und das andere Bein am Knie 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

Varianten

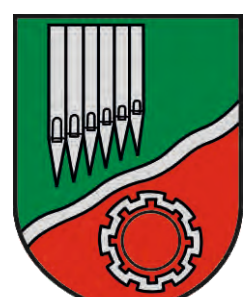
- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen das Podest bzw. gegen den Partner mit anschließend kurzer Entspannungsphase
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischem Dehnen

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14c

Dehnoase - Beinschlaufen

Aufgabe

- Dehnen der Oberschenkel-Rückseite: 3 x 10 - 30 Sek.
- Auflegen des fast gestreckten Beines mit dem Fersenbereich in die ausgewählte, etwa hüfthohe Dehnschleife
- Kontrolliertes Vorneigen des Oberkörpers bis der Zug im Oberschenkel spürbar wird

Varianten

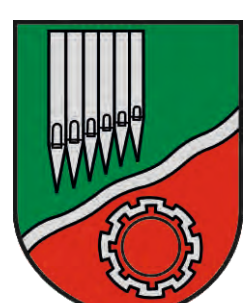
- Längeres Halten einer Dehnposition
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen die Auflage mit anschließend kurzer Entspannungsphase

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



14D

Dehnoase - Oberschenkel-Wand

Aufgabe

- 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 einen Balken
- Vorsichtiges Verschieben des Beckens zur Erhöhung der Spannung in der Muskulatur

Varianten

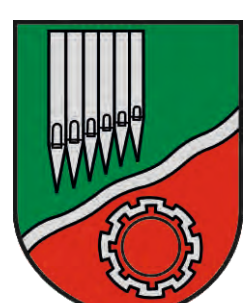
- Längeres Halten der Dehnposition
- Regelung der Dehnintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen, unterschiedliche Auflageflächen, Absenken der Hüfte oder aktives Verschieben der Hüfte
- Zwischen den Dehnphasen bewusstes Drücken gegen den Balken oder Verschieben der Hüfte - anschließend kurze Entspannungsphase
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischem Dehnen

Trainingseffekt

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT **oo** **I**
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



15

Bewegtes Sitzen

Aufgabe

- Einnehmen einer ruhigen Position auf einer der vorbereiteten Sitz- bzw. Liegeflächen der Möbel
- Erfühlen der Schwingungen und bewusstes Reduzieren und auch moderates Verstärken der Schwingungen
- Entspannen und Ausrasten

Varianten

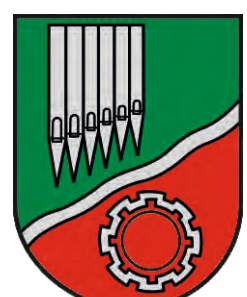
- Unterschiedliche Sitz- und Liegepositionen einnehmen
- Ausruhen, Dösen, Augen schließen

Trainingseffekte

- Verbesserung der psychischen Regeneration
- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht über das Vestibular-System (Wahrnehmung des Körpers zu Schwerkraft, Bewegung und Gleichgewicht)
- Kräftigung der stabilisierenden Rumpf-Muskulatur

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Niedersetzen bzw. Hinlegen - kein Klettern, Springen oder Schwingen mit großen Amplituden
- Es dürfen maximal vier (4) Nutzer gleichzeitig auf einem Gerät sein - andere Nutzer dürfen nicht vom Gerät gestoßen werden!
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Kraftpavillon - Allgemein

Einleitung

- Im Kraftpavillon befinden sich unterschiedlichste Geräte für eine umfassende Körperausbildung mit Schwerpunkt Kraft, insbesondere variantenreiches Rumpf-, Bein- und Armkraft-Training
- Die genauen Stationsbeschreibungen bzw. Ausführungsanleitungen für die Geräte am Kraftplatz finden Sie auf den weiteren Informationstafeln

Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

Trainingseffekte

- Je nach Ausführungsintensität, -umfang und -geschwindigkeit Verbesserung des Muskelquerschnittes (Hypertrophie), der isometrischen, konzentrischen und exzentrischen Maximalkraft, der Explosivkraft, der Kraftausdauer und der Koordination

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Der Kraftpavillon steht vorrangig den „aktiven“ Motorikpark-Nutzern zur Verfügung und sollte nur von erfahrenen Fitnessathleten bzw. von Gruppen unter Anleitung genutzt werden
- Zum Erlernen der richtigen Techniken ist die Unterstützung durch geschultes Fachpersonal angeraten
- Bei den ersten Versuchen sollte immer ein Helfer unterstützend dabei sein und - falls erforderlich - die Gewichtslast mit-heben
- Im Bewegungsbereich der Geräte bzw. dem Schwingungsbereich der Tæue dürfen sich keine Personen aufhalten
- Die gesamte Anlage inkl. der Aktions- und Liegeflächen schonend behandeln, nicht als Klettergerät verwenden und auch nicht „zweckentfremden“



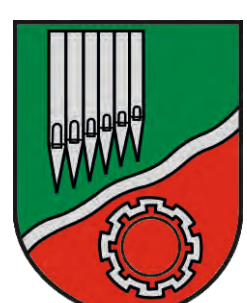
Battle Ropes

Aufgabe und Varianten

- Durch rhythmisches Heben und Senken der Tæue am freien Ende verschiedenste Schwingungen und Wellen erzeugen
- Gleichseitiges und gegengleiches Heben und Senken der beiden Tæue

Trainingseffekte

- Verbesserung der Arm-, Schulter und Rumpfkraft
- Verbesserung der allgemeinen Gewandtheit und Rhythmusfähigkeit



MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



16

Kraftpavillon - Beine

Kniebeugen-Leiter



Kudu-Stange



Kniebeugen-Rollwand



Kniebeugen-Leiter

Aufgabe und Varianten

- Ausgangsposition: die am weitesten vom Drehpunkt entfernten Querstange in einer stabilen Kniebeugeposition (aufrechter Oberkörper, gerader Rücken, aktivierte Rumpfmuskulatur) auf die Schultern hinter dem Kopf auflegen
- Heben und Senken der Leiter durch Streckung beider Beine bei aufrechtem Oberkörper und vorgespannter Rumpfmuskulatur - Querstange bleibt auf den Schultern mit Armen fixiert
- Durch Wahl einer drehpunktnahen Querstange kann man die Gewichtsbelastung erhöhen
- Unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen
- Nackendrücken - zusätzliches Hochstrecken der Leiter mit den Armen bei gestreckten Beinen

Trainingseffekt

- Verbesserung der Bein- und Rumpfkraft bzw. beim Nackendrücken auch der Armstreckkraft

Kudu-Stange

Aufgabe und Varianten

- Aufsteiger: ein Bein steht am Stein, das zweite am Boden. Eine Hand ist am Haltegriff. Der Nutzer hebt durch eine aktive Beinstreckung den Schwerpunkt deutlich an. Bei schneller Ausführung kann daraus auch ein Absprung werden
- Unterschiedliche Ausgangshöhe (anderer Stein bzw. Holzquader) und unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen
- Kudu: Der Nutzer steht mit leichter Kniebeuge einbeinig am Stein und führt das 2. Bein (Schwungbein) mit weiter Amplitude zurück. Danach das Schwungbein nach vorn/oben schwingen, abrupt abbremsen – bei richtiger Ausführung hebt man vom Stein ab

Trainingseffekt

- Verbesserung der konzentrischen Sprungkraft und der reaktiven Grundlagen (Optimierung des Dehnungs-Verkürzungszyklus)

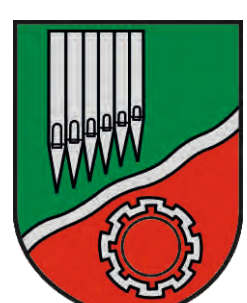
Kniebeugen-Rollwand

Aufgabe und Varianten

- An die Rollenwand mit dem Rücken anlehnen und langsame Kniebeugen ausführen - Rücken gerade über die Rollen bewegen
- Abstand zur Rollwand variieren und Kniebeugen bis in unterschiedliche Kniewinkel (Halb- bzw. Tiefkniebeuge)
- Einbeinige Kniebeugen
- Unterschiedliche Anzahl von Wiederholungen und Sätzen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Beinstrecker-Muskulatur
- Massage der Rückenmuskulatur



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Kraftpavillon - Arme

Ruderrahmen



Bankdrücken



Armstrecktau



Ruderrahmen

Aufgabe und Varianten

- Zwischen die Griffe stellen, Blick zu den Beinschlaufen bzw. Seilen, mit den Händen zwei gegenüberliegende Griffe fassen, gestreckt lassen und die Beine auf eine Schlaufe mit beiden Unterschenkeln auflegen
- In dieser Position (Rücklage) die Arme beugen und wieder langsam strecken (Rudern)
- Änderung der Beinauflage und der Griffe – schwieriger, wenn die Beine auf den Fersen aufliegen
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

Trainingseffekte

- Kräftigung der Armbeuger-, Schulter-, Brust-, Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- Verbesserung der allgemeinen Koordination

Bankdrücken

Aufgabe und Varianten

- Einnehmen einer stabilen Liegeposition unter der am weitesten vom Drehpunkt entfernten Querstange, dann Hochdrücken der Leiter durch Streckung der Arme und danach langsames Absenken
- Durch Wahl einer drehpunktnahen Querstange kann man die Gewichtsbelastung erhöhen
- Veränderung der Griffbreite, der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

Trainingseffekt

- Verbesserung der Armstreck-Muskulatur

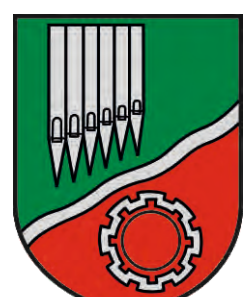
Armstrecktau

Aufgabe und Varianten

- Einnehmen einer stabilen Standposition (aufrechter Oberkörper, gerader Rücken, aktivierte Rumpfmuskulatur), das Tau auf die Schulter legen, dann das Tau durch Hochdrücken von den Schultern nach oben bewegen (Armstreckung) und anschließend wieder langsam absenken
- Veränderung der Griffbreite, der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl
- In Kombination mit Kniebeugen ausführen

Trainingseffekt

- Verbesserung der Rücken-, Schulter- und Armstreck-Muskulatur bzw. auch der Beinstreck-Muskulatur



16

Kraftpavillon - Rumpf

Bauchmuskelbank



Hüftbeuger



Rückenstrecker



Bauchmuskelbank

Aufgabe und Varianten

- Aus der Ausgangslage (Rücken auf der unteren Fläche, Beine ca. 90° abgewinkelt mit den Unterschenkeln auf der oberen Fläche) Abheben des Oberkörpers (beim Kopf beginnen) und bis ca. 20cm an die Knie heranführen
- Anschließend Oberkörper mit angespannter Rumpfmuskulatur wieder langsam absenken (mit Lendenwirbeln beginnen) ohne den Kopf abzulegen
- Veränderung der Armposition (Arme zu den Knien – leichter, Arme hinter dem Kopf – schwerer), der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

Trainingseffekt

- Kräftigung der geraden Bauch-Muskulatur unter teilweisem Ausschluss der Hüftbeuge-Muskulatur

Hüftbeuger

Aufgabe und Varianten

- Mit dem Rücken zur Rückwand stellen, Unterarme auf die Armablage legen und Griffe fassen, Rücken an die Rückwand pressen und Rumpfspannung aufbauen
- Ein Bein abwinkeln (90°), die Wirbelsäule aufrollen und das Knie bis in Brusthöhe anheben - anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition zurück (Rumpfspannung bleibt) - Beinwechsel
- Fortgeschrittene: beide Beine gleichzeitig, Knie bis zum Kopf, Beine gestreckt anheben
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Bauch- und Hüftbeuger-Muskulatur
- Kräftigung der Schulter- und Arm-Muskulatur

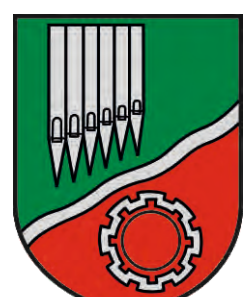
Rückenstrecker

Aufgabe und Varianten

- Mit Hüfte bäuchlings auf den Bock legen, ausgestreckte Beine im Wadenbereich unter den Querbalken geben, Oberkörper hängt nach unten
- Aufrichten des herabhängenden Oberkörpers (mit Lendenwirbeln beginnen) bis zur Körperstreckung (nicht überstrecken!), danach langsam absenken in die Ausgangsposition (beim Kopf beginnen)
- Veränderung der Armposition (Arme an der Hüfte – leichter, Arme über Kopf gestreckt – schwerer), der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl
- Weitere Erhöhung der Belastung durch Zusatzgewichte (z.B. Wasserflache, Rucksack, etc.)

Trainingseffekte

- Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäß-Muskulatur und der hinteren Oberschenkel-Muskulatur
- Mobilisation und Verbesserung der allgemeinen Koordination



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



17

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Kraft/Calisthenics

Aufgaben und Basis-Varianten

1) Klimmzüge

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Vor/hinter den Kopf hochziehen

2) Dips

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten

3) Rudern

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Schräg oder waagrecht

Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

Weitere Variationen

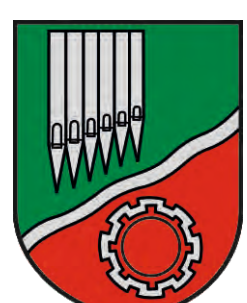
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweis

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



17

Kraft/Calisthenics

Aufgaben und Basis-Varianten

4) Liegestütz

- Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- Schräg oder waagrecht
- Füße mit/ohne Erhöhung

5) Kniebeugen

- Mit unterschiedlichen Kniewinkeln

6) Aufsteiger

- Auf unterschiedliche Höhen

Wiederholungen und Sätze

- Anfänger: 2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2x (Sätze) in einer langsamen Ausführung
- Fortgeschrittene: 8 - 20 Wiederholungen und 2 - 5 Sätze in langsamer bis schneller Ausführung

Weitere Variationen

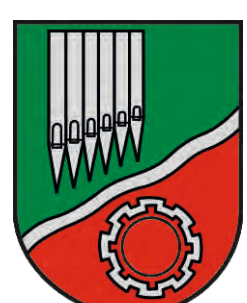
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweis

- Die Geräte dürfen nicht zum Turnen oder Klettern verwendet werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



18

Steinpassage

Aufgabe

- Bewusstes und entspanntes Gehen über die Steine in unterschiedlichen Geschwindigkeiten

Varianten

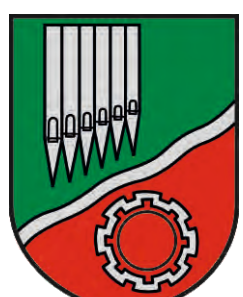
- Meditatives Gehen bzw. sehr langsames Gehen und auf jedem Stein auf einem Bein eine kurze, kontrollierte Gleichgewichtsposition einnehmen
- Sehr schnelles Gehen und Steigerung bis zum lockeren Laufen
- Setzen von koordinativen Zusatzschwerpunkten (z.B. zum Thema Orientierung - Blickrichtung, Gleichgewicht - Transportaufgaben, Reaktion – Ball passen)

Trainingseffekte

- Psychische Entspannung und Ausgeglichenheit, Steigerung der Konzentration
- Verbesserung der taktilen und kinästhetischen Wahrnehmung
- Verbesserung der Propriozeption und der Koordination

Sicherheitshinweis

- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



19

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

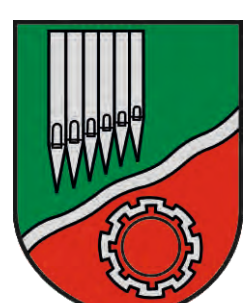
- Nur einen Handgriff führen
- Mit geschlossenen Augen – Partner führt durch Kommandos
- Wettkampf: Wer schafft die Strecke mit den wenigsten Berührungen bzw. am schnellsten?

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Präzision und peripheres Sehen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung der Muskulatur im Schulter-, Arm- und Handbereich

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



20

Gehirnbastelstube

Aufgabe

- Die in unterschiedlichen Raumlagen angebrachten Scheiben mit Griffmulden mit den Armen in unterschiedliche Richtungen drehen

Varianten

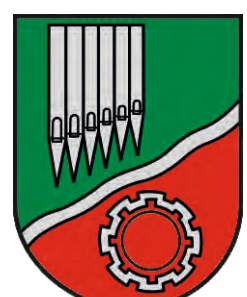
- Eine, zwei oder drei Scheiben gleichzeitig mit bis zu zwei Armen und einem Bein drehen
- Drehen der Scheiben in gleiche bzw. gegenläufige Richtung
- Drehen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten

Trainingseffekt

- Verbesserung der Koordination mit dem Schwerpunkt Präzision, Rhythmus und peripheres Sehen

Sicherheitshinweis

- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN

21



Doppel-Wasserschiwand

Aufgabe

- Aufnehmen des am langen Pfosten hängendes Seils und des daran befestigten Griffes - das gespannte Seil von der Kletterplatte wegziehen (Hände am Griff)
- Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten. Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf die Wand in ca. 60cm Höhe mit Körperrücklage steigen
- In dieser Wasserschi-Abstützposition vorsichtig auf der Wand herumwandern
- Betreten aller auf der Platte montierten bunten Trittflächen

Varianten

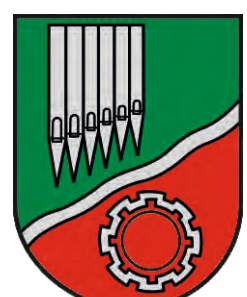
- Nur bestimmte Trittflächen nutzen – gleiche Form bzw. Farbe
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten - z.B. kleine bzw. große Schritte, beidbeinige Sprünge von einem Feld zum Nächsten oder hochfrequenten Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand

Trainingseffekte

- Spielerische Kräftigung der Rumpf-, Schulter-, Arm- und Finger-Muskulatur
- Verbesserung der Gewandtheit und der Koordination

Sicherheitshinweise

- Es darf jeweils nur eine Person an einem Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Wasserschiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Das Gerät darf nicht beklettert werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN

22



Kitesurf-Simulator

Aufgabe

- Aufnehmen des am Drahtseil befestigten Bügelgriffes und Spannen des Seiles
- Den Innenkegel gehend oder mit beidbeinigen Sprüngen umrunden
- Am Außenwall nach einem kurzen Anlauf am Seil hängend den Masten mehrere Runden umkreisen

Varianten

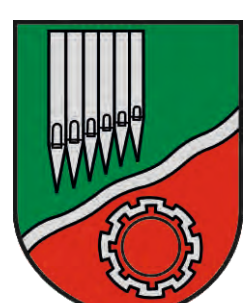
- Langsames Steigern der Bewegungsgeschwindigkeit und der Hängedauer
- Einnehmen von optimierten Hängepositionen und Durchführen von kontrollierten Drehungen um die Körperlängsachse
- Entwickeln von kreativen Flug- und Hängepositionen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Finger-, Hand-, Arm und Rumpf-Muskulatur
- Ausbildung der allgemeinen Gewandtheit mit dem Schwerpunkt Orientierungsfähigkeit

Sicherheitshinweise

- Es darf immer nur eine Person den Griff nutzen
- Diese Station darf nur mit den Händen am Griff und bei ausreichender Finger-, Arm-, Rumpfkraft benutzt werden - zu Beginn mit kurzen Kraftausdauer-Pendelübungen testen
- Der Stahlmast darf nicht beklettert werden!
- Kein anderer Nutzer darf sich während der Übung innerhalb des Erdwalls befinden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



23

Trampolinstrecke

Aufgabe

- Zuerst rhythmisches Wippen im Stehen auf einem Trampolin, dann rhythmisches Fortbewegen (beidbeiniges Springen) über die Felder
- Suchen von unterschiedlichen Wegen unter Verwendung aller Trampoline - bei Gegenverkehr Ausweichen und Abändern des eigenen Wegeplanes

Varianten

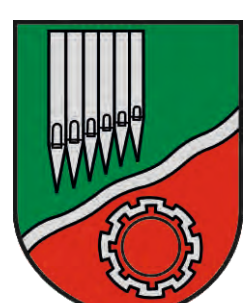
- Steigen, Laufen bzw. Springen (ein- oder beidbeinig) von Trampolin zu Trampolin
- Geübte Nutzer können einzelne Felder überspringen

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Trampoline
- Zu Beginn nur mit sicherndem Partner zum Kennenlernen des Schwingungsverhaltens
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



24

Vertikaltrampolin

Aufgabe

- Aufnehmen des Griffes und das gespannte Seil vom Trampolin wegziehen - Körperspannung aufbauen und Griff in Augenhöhe bei gespanntem Seil halten
- Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf das Trampolin mit Körperrücklage steigen
- Nach anfänglichem Wippen auf dem Trampolin mit den Beinen vom Trampolin mit steigender Intensität abstoßen – Arme bleiben gestreckt, Rumpfspannung bleibt aufrecht

Varianten

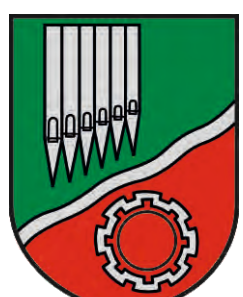
- Leicht verdrehte Landepositionen mit den Füßen am Trampolin
- Einbeiniges Abdrücken vom Trampolin
- Möglichst schnelles Laufen (Tapping) auf dem Sprungtuch
- Kreative Zusatzbewegungen mit den Beinen und dem Rumpf ausführen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Beinstrecker-, Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur
- Entwicklung koordinativer Parameter (Antizipationsfähigkeit, Rhythmusgefühl, Kinästhetik)

Sicherheitshinweise

- Es darf nur eine Person am Seil hängend dieses Gerät benutzen
- Die ersten Versuche an diesem Gerät sollten immer mit Partnerunterstützung absolviert werden
- Die Position darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen vom Trampolin
- Das Gerät darf nicht beklettert werden
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

MOTORIKPARK® ANSFELDEN



25

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Sprungplatten

Aufgabe

- Zuerst rhythmisches Wippen im Stehen auf einer Platte, dann rhythmisches Überqueren der Platten (mit Gehen beginnen)
- Suchen von unterschiedlichen Wegen unter Ausnutzung aller Platten - bei Gegenverkehr ausweichen und abändern des Wegeplanes

Varianten

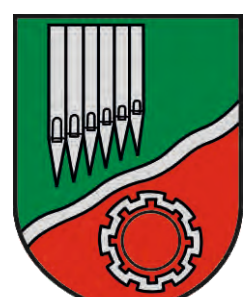
- Steigen, Laufen bzw. Springen (ein- oder beidbeinig) von Platte zu Platte
- Bewältigen in unterschiedlichen Körperhaltungen (auf allen Vieren, Kriechgang, etc.)

Trainingseffekt

- Verbesserung der Gleichgewichts-, Steuerungs- und Sprungkompetenz

Sicherheitshinweise

- Vorsichtiges Aufsteigen und kontrolliertes Verlassen der Platten
- Aufsteigen und Balancieren zu Beginn nur mit sicherndem Partner
- Sicherheit geht immer vor Geschwindigkeit
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



26

Sensorik/Barfußweg

Aufgabe

- Durchqueren des vorgegebenen Parcours – wenn möglich barfuß!
- Mit den Fußsohlen „sehen“ und die taktilen und kinästhetischen Reize bewusst wahrnehmen

Varianten

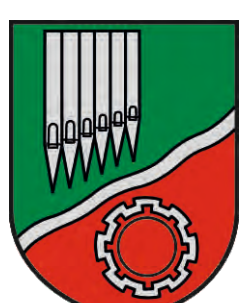
- Unterschiedliche Wege, Richtungen, Gehgeschwindigkeiten und Schrittlängen
- Seitwärts und rückwärts gehen
- Einzelne Abschnitte mit geschlossenen Augen gehen, von einem Partner geführt

Trainingseffekte

- Sensibilisierung der Fußsohlen
- Verbesserung der taktilen, propriozeptiven und kinästhetischen Wahrnehmungs- und Differenzierungsfähigkeit (Wahrnehmen von Raum-, Kraft- und Spannungsverhältnissen im Körper)
- Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

Sicherheitshinweise

- Bewusstes und sicheres Setzen der Füße
- Barfuß: auf unebene Stellen und eventuell abgelegte Fremdkörper (Draht, Blechstücke, Glasscherben, spitze Steine, etc.) achten!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



27

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

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 - vor dem Aufsetzen muss das Bewegungsziel klar sein

Varianten

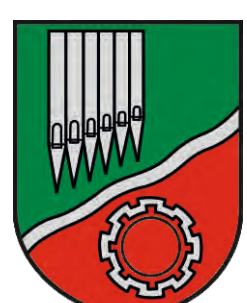
- Fixieren der Arme an den Hüften und Bewältigung der Strecke ohne ausgleichende Arme
- Gleichgewichtsstabilisierung durch den Einsatz von Nordic Walking-Stöcken
- Koordinatives Training durch Schwerpunktsetzungen (z.B. in den Bereichen Orientierung - Blickrichtung, Differenzierung – unterschiedliche Schuhe, Gleichgewicht – statische Balanceübungen, Reaktion – Ball passen)

Trainingseffekte

- Aufbrechen von „eingefahrenen“ Bewegungsmustern
- Verbesserung der Koordination der beiden Füße bzw. Beine
- Koordinatives bzw. propriozeptives Aufwärmen - Ansprechbarkeit der Sinnesorgane im Körperinneren
- Verletzungsprophylaxe

Sicherheitshinweise

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



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



28

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Hindernisbahn

Aufgabe

- Lockeres Gehen bzw. Laufen entlang einzelner Abschnitte bzw. der gesamten Hindernisbahn
- Überwinden bzw. Durchlaufen der natürlichen und zusätzlich eingebauten künstlichen Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, Wellenbahn, Rhythmusstrecke, etc.)

Varianten

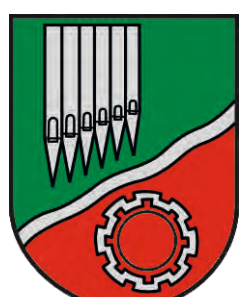
- Aufwärmen: Gehen oder langsames Laufen auf Teilstrecken der Bahn
- Ausdauer: mehrmaliges Durchlaufen der Bahn in langsamen bzw. mittleren Tempo mit kurzen Pausen
- Schnelligkeit: Sprinten von kurzen Teilabschnitten – mit längeren Pausen
- Laufen mit unterschiedlichen Schrittlängen, -frequenzen und 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
- Achtung auf Gegenverkehr
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst mit ausreichender Kenntnis der Bodenbeschaffenheit und der Hindernisse



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN

29



Zielwurf

Aufgabe

- Das am Seil hängende Wurfgerät so beschleunigen (stoßen, werfen), dass die in einigen Metern Entfernung angebrachten Zielscheiben getroffen werden

Varianten

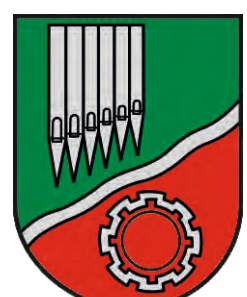
- Beidarmiges Stoßen bzw. Werfen
- Einarmiges Stoßen bzw. Werfen
- Dosiertes Stoßen bzw. Werfen, d.h. das Wurfgerät berührt die Zielscheibe gerade noch
- Wettkampf: Wie viele Treffer werden in der vorgegebenen Zeit erreicht?

Trainingseffekte

- Verbesserung der Arm-, Schulter- und Rumpfkraft
- Verbesserung der Stoß- und Wurfkoordination

Sicherheitshinweise

- Auf das zurückpendelnde Wurfgerät achten!
- Im Pendelbereich des Wurfgerätes dürfen sich keine weiteren Personen aufhalten
- Das am Seil hängende Wurfgerät nicht außerhalb des vorgegebenen Aktionsraumes einsetzen
- Die Holzmasten dürfen nicht beklettert werden!



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



30

Steinstoß-Arena

Aufgabe

- Die Steinkugel einarmig von der Abstoßfläche in den ansteigenden Sektor stoßen - nach dem Stoß rollt die Kugel wieder zur Abstoßfläche zurück
- Die quer zum Stoßsektor stehenden Holzbalken sind Weitenmarkierungen und zusätzlich Ziele für das präzisionsorientierte Stoßen

Varianten

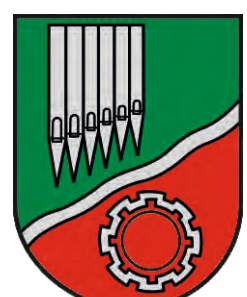
- Einarmiges Stoßen - im Wechsel mit beiden Armen
- Beidarmiges Stoßen
- Stoßen aus dem Stand oder mit „Angleiten“ (Kugelstoß-Wettkampftechnik)

Trainingseffekte

- Verbesserung der Koordination, insbesondere der Impulsübertragung und des Stoßgefühls
- Verbesserung der Explosiv- und Schnellkraft

Sicherheitshinweise

- Die Stoßintensität und die Stoßweiten in mehreren Versuchen moderat steigern
- Nur dann stoßen, wenn andere Nutzer in einem Sicherheitsabstand zum Landesektor stehen
- Es dürfen keine Würfe (wie z.B. beim Diskus- oder Speerwurf) absolviert werden
- Es darf nur die aufgelegte Steinkugel verwendet werden – keine eigenen Stoß- bzw. Wurfgeräte



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



31

Concept by
MOTORIKDREAMS
www.motorikdreams.com

Zielfischen

Aufgabe

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

Varianten

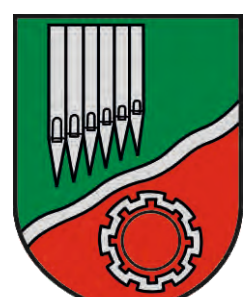
- In Kniebeuge die Angel über dem Kopf bewegen
- Mit einer Hand oder nur auf einem Bein stehend die Angel bewegen
- Ein Auge schließen bzw. beide Augen schließen und Partner gibt Kommandos
- Wettkampf: Wer schafft am meisten Ziele in 1 Minute?

Trainingseffekte

- Koordinationsverbesserung mit dem Schwerpunkt Präzision und dreidimensionales Sehen
- Kräftigung der stabilisierenden Muskulatur im Fuß-, Bein-, Rumpf-, 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



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



32

Weidenlabyrinth

Aufgabe

- Es sind zwei (2) gleichlange Wege durch das Labyrinth mit Markierungspunkten gekennzeichnet,
Kurs A: dunkle Zahlen auf hellem Grund
Kurs B: helle Zahlen auf dunklem Grund
- Gezieltes Fortbewegen entlang der beiden Wege in der vorgegebene aufsteigenden Zahlen-Reihenfolge

Varianten

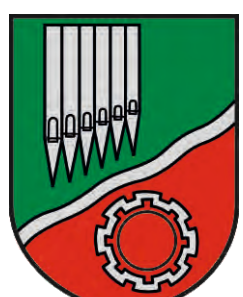
- Veränderung der Art der Fortbewegung (z.B. Gehen, Laufen, Hopselauf, rückwärts gehen)
- Einzelne Abschnitte, einen Weg, beide Wege oder auch mehrere Runden zurücklegen
- Die Wege in fallender Zahlen-Reihenfolge absolvieren
- Gemeinsames Bewältigen durch eine Menschenkette (Hand in Hand)
- Wettkampf: Einzeln auf Zeit, 2 Akteure gegeneinander oder als Staffel-Variante

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

- Auf Bodenunebenheiten, Wurzeln, Baumstämme, Äste und andere Nutzer achten
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst bei ausreichender Kenntnis des Geländes und der Wege



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



MOTORIKPARK® ANSFELDEN



33

Koordinationsweg

Aufgabe

- Den Koordinationsweg mit vielfältigen Bewegungsaufgaben durchsteigen
- Das Durchsteigen der unterschiedlichen Öffnungen erfordert das temporäre Einnehmen von außergewöhnlichen Körperstellungen und die vielfältigen 3-dimensionale Präzisionsaufgaben erfordern wiederum ein präzises, dosiertes und kontrolliertes Bewegen und Steuern des ganzen Körpers

Varianten

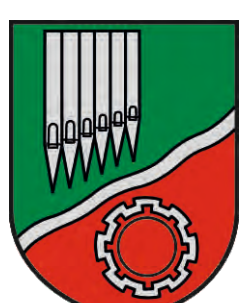
- Die Bewältigung der Gesamtstrecke kann unter verschiedenen „Druckbedingungen“ absolviert werden (Zeit - mit Stoppuhr, Präzision - ohne Berühren der Hindernisse, Komplexität - Balancieren eines Stabes, Belastung - in ermüdetem Zustand nach Kniebeugen)
- Mehrere Personen nehmen sich an den Händen und bewältigt als Schlange gemeinsam den Parcours
- Den Parcours mit geschlossenen Augen durch ertasten bewältigen oder ein Partner unterstützt mit Kommandos

Trainingseffekte

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

Sicherheitshinweise

- Die Bewegungsgeschwindigkeit langsam steigern
- Auf alle Körperteile (z.B. Kopf) beim Durchqueren der Hindernisse achten!
- Die Hindernisse nicht als Klettergerüste verwenden



SPORT oö
Land Oberösterreich · Upper Austria

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

