

MOTORIKPARK® BRAUNAU



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!