

# MOTORIKPARK® HOLLABRUNN

Das Bewegungsparadies im Zentrum  
Hollabrunns



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

# PLATZORDNUNG

- Die Benutzung des Motorikparks® erfolgt auf eigene Gefahr der Betreiber und der Errichter übernehmen keine Haftung für Unfälle jeglicher Art
- Bei Nässe, Eis, Schnee, Frost, Tau und Gewitter dürfen die Geräte wegen Rutsch- und Verletzungsgefahr nicht benutzt werden
- Benutzung der Geräte nur für Personen ab einer Körpergröße von mehr als 140 cm - Personen unter 140 cm Körpergröße dürfen die Geräte nur unter Aufsicht benutzen
- 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
- Beschädigte Geräte dürfen nicht benutzt werden, beschädigte Geräte bitte sofort dem Betreiber melden:  
T 02952 2128-0 (Stadtwerke Hollabrunn)  
stadtwerke@hollabrunn.gv.at

## BETREIBER

Stadtgemeinde Hollabrunn  
Hauptplatz 1  
2020 Hollabrunn  
T 02952 2128-0 (Stadtwerke Hollabrunn)  
stadtwerke@hollabrunn.gv.at  
**Standort:**  
**Motorikpark® Hollabrunn**  
**Mühlenring 2A**  
**2020 Hollabrunn**

## KONZEPTION

Concept by



MOTORIKDREAM

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)



Feuerwehr  
Polizei  
Rettung  
Euro-Notruf

## Liebe Besucherinnen und Besucher des Motorikpark® Hollabrunn!

Wir freuen uns sehr, daß Sie unseren Motorikpark® besuchen möchten. Der vorliegende Folder gibt Ihnen die Möglichkeit, alle Stationen „im Trockentraining“ in Ruhe zu überblicken.

Hier im Motorikpark® Hollabrunn, dem **modernsten Motorikpark® Österreichs**, haben Sie die Möglichkeit auf **24 verschiedenen Stationen** spielerisch zu trainieren. Da **für alle Generationen** Trainingsstationen vorhanden sind, bietet unser Motorikpark® für die ganze Familie - vom Kleinkind bis zum älteren Menschen - optimale Bewegungsmöglichkeiten.

Alle Stationen wurden **nach modernsten sportwissenschaftlichen und sportmedizinischen Grundlagen** ausgewählt, sodaß Sie beim Training die Fitness verbessern, aber vor allen Dingen auch einen ganz wesentlichen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Neben einer integrierten Waldlaufstrecke, auf der Sie vor allem **Ausdauer** trainieren können, bieten wir verschiedenste Stationen, die vor allem die **Koordination**, das heißt das Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen, verbessern können. Daneben finden Sie auch eine großzügige **Calisthenic-Anlage**, um mit dem eigenen Körpergewicht **Krafttraining** durchzuführen. Nicht zuletzt bietet auch unsere **Dehn-Oase** optimale Möglichkeiten um Muskeln, Bänder und Gelenke professionell zu dehnen.

Zuletzt möchten wir darauf hinweisen, dass die Stadt Hollabrunn im Motorikpark® ein **völlig kostenfreies Training** bietet. Es gibt allerdings die Möglichkeit ein freiwillige Geldspende in die **Spendenbox** neben dem Parkplatz einzuwerfen, welche ausschließlich zu Wartung und Erhaltung der Geräte verwendet wird.

**Viel Spaß beim Training in unserem Bewegungsparadies mitten im Zentrum Hollabrunns!**



# MOTORIKPARK® Hollabrunn

## STATIONEN

- 01 GEWANDTHEITSTUNNEL
- 02 GEHIRN-BASTEISTUBE
- 03 DIFFERENT WALKING
- 04 STEHSEILSCHAUKEL
- 05 SENSOROTORIK-PFAD
- 06 BEWEGTES SITZEN
- 07 BALANCIERRARCOURS
- 08 BER-BAHN
- 09 PROPRIOZEPTIONSPARADIES
- 10 ZIELPENDEL-RETOUR
- 11 ABC ORIENTIERUNGSWALD
- 12 4HAND-DOPPELZUG
- 13 WACKEL-LABYRINTH
- 14 WACKEL-WOLKE
- 15 SURF-SIMULATOR
- 16 DOPPEL-WASSERSKIWAND
- 17 KRAFT/CALISTHENICS
- 18 DEHN-OASE
- 19 BALANCIERWALD
- 20 KLETTERSTECKE
- 21 ZIELFISCHEN
- 22 WALDLAUFSTECKE
- 23 PARALLELSLALOM
- 24 RHYTHMUSSTECKE



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für ein nachhaltiges Leben



Europäische  
Union  
Landwirtschaftliche  
Politik  
die ländlichen Räume  
zu entwickeln



 HOLLABRUNN



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 01

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## GEWANDTHEITSTUNNEL

### 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
- Der Metallrahmen darf nicht beklertet werden - die Benutzung ist nur innerhalb der Röhre erlaubt!
- Bei Regen, Tau, Eis, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

## 02

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## GEHIRN-BASTELSTUBE

### 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

### TRAININGSEFFEKTE:

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

### SICHERHEITSHINWEISE:

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

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 03

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## DIFFERENT WALKING

### AUFGABEN:

- 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

www.motorikdreams.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den Ländlichen Raum



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



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 04

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## STEHSEILSCHAUKEL

### AUFGABEN:

- 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 Muskelarbeit 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 acht (8) - über die ganze Länge des Taus
- Der Schwingungsbereich darf nicht betreten werden
- Nicht bis in den Anschlagbereich schwingen
- Bei Regen, Tau, Eis, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 05

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## SENSOMOTORIK-PFAD

### AUFGABEN:

- 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

www.motorikdreams.com





Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 07

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## BALANCIERPARCOURS

### AUFGABEN:

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren) auf den schmalen bzw. labilen Holzbalken, den eingebauten Wackelelementen, Seilen, Gurten, Steinen, Treppen, etc.
- Vermeiden von Berührungen mit den eingebauten Hindernissen (Stangen) – Handläufe zur Sicherung nutzen
- 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 zuspelen), 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 08

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## 8ER-BAHN

### AUFGABEN:

- Besteigen des großen Balancier-8ers und durch Veränderung der Standpositionen die Kugel in Bewegung versetzen
- Zielsetzung sind möglichst kurze 8er-Rundlaufzeiten der Kugel

### VARIANTEN:

- Änderung der Körperhaltung (z.B. auf allen Vieren)
- Mehrere Personen – maximal drei (3) - stehen auf dem 8er und versuchen gemeinsam die Kugel in Bewegungen zu versetzen
- Mehrere Personen versuchen in Liegestützpositionen bzw. im Sitzen die Kugel ins Rollen zu bringen

### 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 09

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## PROPRIOZEPTIONSPARADIES

### AUFGABEN:

- Kontrolliertes Fortbewegen (Balancieren, Gehen) auf dem Feder-Achteck bzw. den darauf zusätzlich labil angebrachten Wackelplatten durch präzises und dosiertes Belasten
- Mehrfaches Bewältigen der Balancierunde 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, statische 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 10

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## ZIELPENDEL-RETOUR

### AUFGABE:

- Das am Seil hängende Wurfgerät so abwerfen, dass die in einigen Metern Entfernung angebrachten Tore von hinten durchquert werden

### VARIANTEN:

- Beidarmiges Stoßen bzw. Werfen
- Einarmiges Stoßen bzw. Werfen
- 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

www.motorikdreams.com



Concept by



MOTORIKDREAMS

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# 11

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## ABC ORIENTIERUNGSWALD

### AUFGABEN:

- Gezieltes und kontrolliertes Fortbewegen (Gehen, Laufen) zwischen den mit Buchstaben versehenen Holzstämmen
- 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. Hopper-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

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS  
www.motorikdreams.com

# 12

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## 4HAND - DOPPELZUG

### AUFGABEN:

- 2 Personen stehen sich gegenüber und halten in der linken und rechten Hand jeweils ein Seilende so auf Zug, dass das in der Mitte befindliche Lot über den Zielen (bunte Zylinder) schwebt
- Durch geschicktes Ziehen oder Nachlassen an allen 4 Seilenden wird das Lot zuerst über ein zuvor ausgewähltes Ziel bewegt und dann im Ziel versenkt

### VARIANTEN:

- An einer oder an beiden Seiten stehen 2 Personen und bedienen jeweils nur ein Seil
- Welches Team schafft die meisten Ziele in einer Minute?
- Welches Team schafft eine vorgegebene Zielreihenfolge in der kürzesten Zeit?

### TRAININGSEFFEKTE:

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

### SICHERHEITSHINWEISE:

- Seile, nur wie beschrieben, durch gerades Ziehen bzw. Nachlassen betätigen
- Seile nach der Nutzung wieder ordentlich aufhängen
- Das Gerät darf nicht als Kletter- oder Turngerät genutzt werden

www.motorikdreams.com





Concept by



MOTORIKDREAMS

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# 13

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## WACKEL-LABYRINTH

### AUFGABEN:

- 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 14

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## WACKEL-WOLKE

### AUFGABEN:

- Vorsichtiges Besteigen der Wippe und durch Schwerpunkts-Verlagerung das Kippverhalten verstehen
- Das Gesamtsystem im Gleichgewicht halten – keine Bodenberührung

### 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, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benützt werden!

www.motorikdreams.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

 LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum



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



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS  
www.motorikdreams.com

# 15

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## SURF-SIMULATOR

### AUFGABEN:

- 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 und/oder mit geschlossenen Augen

### VARIANTEN:

- Fixieren der Arme an den Hüften, Variation der Kopfhaltung bzw. der Blickrichtung
- Sportartspezifische Körperhaltungen einnehmen (Windsurfen, Wellenreiten, etc.)
- Zwei (2) Personen stehen gemeinsam auf der Platte und versuchen das Gleichgewicht zu halten

### TRAININGSEFFEKTE:

- 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
- Maximal zwei (2) Personen dürfen gleichzeitig auf die Platte steigen - andere Nutzer dürfen nicht von der Platte gestoßen werden
- Einbeinstand und Augenschließen erst bei genauer Kenntnis der Schwingungseigenschaften der Platte
- Bei Regen, Tau, Eis, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 16

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## DOPPEL-WASSERSKIOWAND

### AUFGABEN:

- 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 Wasserski-Abstützposition vorsichtig auf der Wand herumwandern und alle auf der Platte montierten Trittflächen betreten

### VARIANTEN:

- Nur bestimmte Trittflächen nutzen – gleiche Form bzw. gleiche Farbe
- Unterschiedliche Fortbewegungsarten – z.B. kleine bzw. große Schritte, beidbeinige Sprünge von einem Feld zum nächsten oder hochfrequentes 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 Wasserskiposition darf nie abrupt aufgelöst werden - kein Abspringen von der Wand
- Das Gerät darf nicht beklettert werden
- Bei Regen, Tau, Eis, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com



Concept by



MOTORIKDREAMS  
www.motorikdreams.com

# 17

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## KRAFT/CALISTHENICS

### AUFGABEN UND BASIS-VARIANTEN:

- 1. Pullup** beugen mit Füßen am Boden (reduziertes Körpergewicht)
  - Schräg oder waagrecht bzw. unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- 2. Klimmziehen** und Arme beugen (volles Körpergewicht)
  - Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten, vor/hinter den Kopf hochziehen
- 3. Liegestütze** strecken mit Füßen am Boden (reduziertes Körpergewicht)
  - Schräg oder waagrecht, unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
  - Füße mit/ohne Erhöhung
- 4. Dip** auf horizontalem Barren Arme strecken (volles Körpergewicht)
  - Unterschiedliche Griffarten und Griffbreiten
- 5. Kniebeugen**
  - Auf unterschiedliche Höhen mit unterschiedlichen Kniewinkeln absenken und aufstehen
- 6. Ausfallschritte**
  - Auf unterschiedliche Höhen einbeinig aufsteigen

### WIEDERHOLUNGEN UND SÄTZE:

- Anfänger:  
2 - 5 Wiederholungen und das Ganze 1 - 2 x (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

### SICHERHEITSHINWEISE:

- Die Geräte dürfen nicht zum Geräteturnen oder Klettern verwendet werden

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 18

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## DEHN-OASE

### AUFGABEN (ca. 3x 10 - 30 Sek.):

- Dehnen im Arm-, Brust- und Schulterbereich mittels Arm-Dehnschlaufen
- Dehnen von Oberschenkelbeuger und -strecker an den Bein-Dehnschlaufen bzw. an der Dehnmauer
- Dehnen des Hüftbeugers am Stufenpodest

### VARIANTEN:

- Längeres Halten der Dehnposition
- Verwenden von unterschiedlichen Dehnschlaufen bzw. unterschiedlichen Auflagehöhen
- Weitere Regelung der Dehn- bzw. Druckintensitäten durch unterschiedliche Standpositionen
- Wechsel zwischen Spannungsaufbau mit Muskelkraft und statischem Dehnen
- Unterstützung durch Partner zur Steigerung des Dehneffektes

### TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der jeweiligen Muskulatur
- Lösen von Muskelverspannungen und Steigerung der Durchblutung

### SICHERHEITSHINWEISE:

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

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 19

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## BALANCIERWALD

### AUFGABEN:

- Besteigen des Balancierwaldes an einem der kleinen Podeste
- Von einem Podest zum nächsten über die unterschiedlichen Verbindungen balancieren

### VARIANTEN:

- Fixieren der Arme an den Hüften
- Zusatzaufgaben beim Überqueren einbauen (z.B. in die Knie gehen, Ball zuwerfen)
- Auf einzelnen Abschnitten aneinander vorbeigehen
- 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
- Bei Regen, Tau, Eis, Frost und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

www.motorikdreams.com



# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 20

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## KLETTERSTRECKE

### AUFGABEN:

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

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 21

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## ZIELFISCHEN

### AUFGABEN:

- Aufnehmen des am langen Holzstamm („Angel“) 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

www.motorikdreams.com

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# 22

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## WALDLAUFSTRECKE

### AUFGABEN:

- Lockeres Laufen auf der Waldlaufstrecke
- Überwinden bzw. Durchlaufen der zusätzlich eingebauten Hindernisse (Steilkurven, Slalomstangen, Hürden, Wellenbahn)

### 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

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)





Concept by



MOTORIKDREAMS

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# 23

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## PARALLELSLALOM

### AUFGABEN:

- Durchlaufen einer der zwei fix vorgegebenen und exakt vermessenen Slalomlaufstrecken (rot und blau)
- Umlaufen entweder der roten oder der blauen Kippstangen in einem dem Eigenkönnen angepassten Tempo. Dabei müssen die Slalomstangen abwechselnd mit einer Links- und einer Rechtsdrehbewegung entsprechend der vorgegebenen Parcourssetzung umlaufen werden

### VARIANTEN:

- Wettkämpfe gegen Partner bzw. auf Zeit, Staffeln oder Verfolgungsläufe
- Mehrfache Streckenwiederholung mit Pausen (Intervalltraining)
- Koordinationstraining (zusätzliche Schwierigkeiten einbauen), wie z.B.: Dribbling mit einem Fußball
- Sprints - mit oder ohne Berührung der Stangen

### TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserung der Laufkoordination und der allgemeinen Gewandtheit

### SICHERHEITSHINWEISE:

- Vorsichtiges Herantasten an die Strecke und Ausprobieren einzelner Torkombinationen
- Testen der Kippeigenschaften und Härte der Torstangen - auf zurückschwingende Stangen achten
- Steigerung der Laufgeschwindigkeit erst bei ausreichender Kenntnis der Streckenbeschaffenheit und bei ausreichendem Aufwärmzustand

[www.motorikdreams.com](http://www.motorikdreams.com)

# MOTORIKPARK® Hollabrunn



Concept by



MOTORIKDREAMS

www.motorikdreams.com

# 24

KOORDINATION	★★★★★
KRAFT	★★★★★
SCHNELLIGKEIT	★★★★★
AUSDAUER	★★★★★
BEWEGLICHKEIT	★★★★★
ACTION	★★★★★

## RHYTHMUSSTRECKE

### AUFGABE:

- Bewältigen der Laufstrecke bzw. Überwinden der Hindernisse in unterschiedlichen Fortbewegungs- und Rhythmusvarianten

### VARIANTEN:

- Gehen, Laufen, Sprinten, Springen
- Verschiedene Sprungformen (Schrittsprünge, Hopselauf, Einbeinsprünge, etc.)
- Bewusstes Berühren bzw. Besteigen der Hindernisse
- Verschiedene Rhythmen (3 – 8 Schritte zwischen den Hindernissen)
- Einbau von koordinativen Zusatzaufgaben (Armkreisen, Balljonglieren, Ballgaberln, etc.)

### TRAININGSEFFEKTE:

- Verbesserung der Laufkoordination (Schwerpunkt Rhythmus) und der Antizipation
- Verbesserung der Sprungkraft und der Schnelligkeit

### SICHERHEITSHINWEISE:

- Auf kontrollierte Bewegungen und einen bewussten Fußaufsatz nach dem Hindernis achten
- Knie und Füße bewusst heben
- Bei nassen Verhältnissen sollten die Hindernisse nicht berührt werden

www.motorikdreams.com

# Wir danken für die Unterstützung:

## Privatstiftung Weinviertler **SPARKASSE**



**SEIFRIED**  
Ihr Spezialist für Wärmepumpen  
[www.seifried.at](http://www.seifried.at) • Tel. 02952-20240



Die Niederösterreichische  
Versicherung



**stone4you**  
Erlebe Stein mit allen Sinnen




Baumeister Dipl. Ing. Daniel  
**BRABENETZ**  
Bau- und TransportGmbH



**SCHÜLLER BAU**



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus



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

