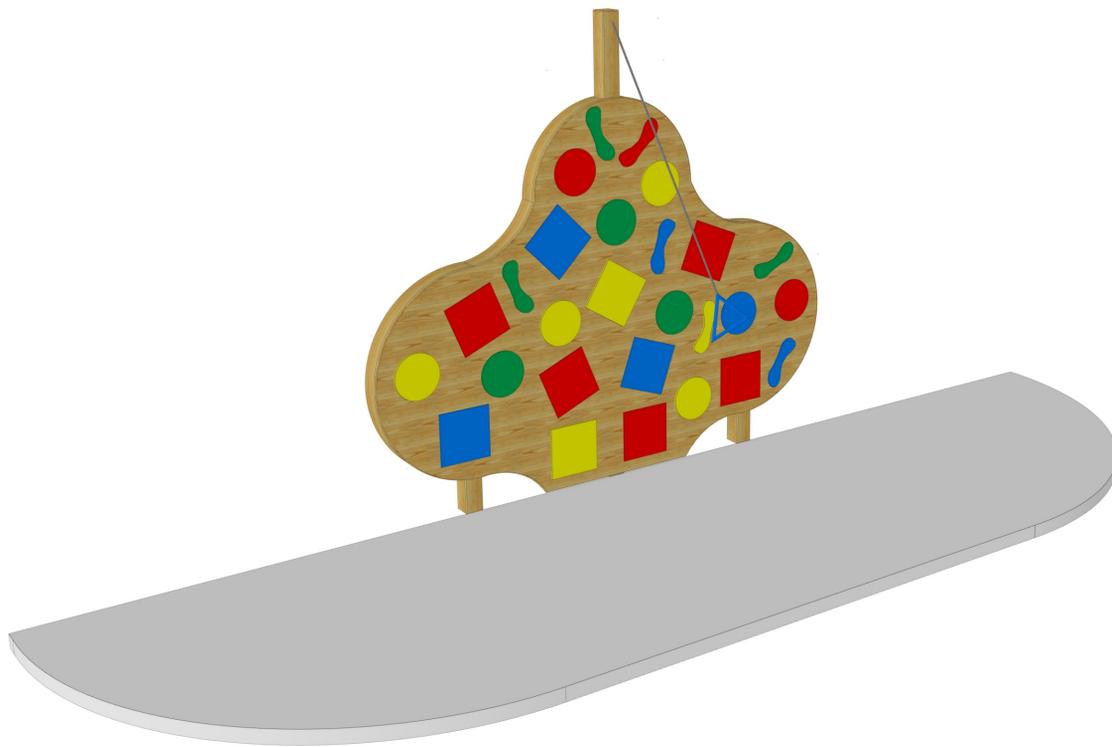


Generationenpark RETZ

Wasserskiwand



Feuerwehr	122	Rettung	144
Polizei	133	Euro-Notruf	112

AUFGABE

- Lange Kette am Griff aufnehmen. Gespannte Kette von der Kletterplatte wegziehen.
- Körperspannung aufbauen, Griff in Augenhöhe bei gespannter Kette halten. Zuerst mit einem, anschließend mit dem zweiten Fuß auf die Wand in ca. 60 cm Höhe mit Körperrücklage steigen.
- In dieser Position vorsichtig auf der Wand herumwandern und alle montierten Trittplächen betreten.

TRAININGSEFFEKTE

- Kräftigung der Rumpf-, Schulter-, Arm- und Finger Muskulatur.
- Verbesserung der Koordination und der Gewandheit.

VARIANTEN

- Nur bestimmte Trittplächen nutzen, gleiche Farbe bzw. Form.
- Verschiedene Fortbewegungsarten- kleine oder große Schritte, beidbeiniges Springen von einem Feld zum Nächsten
- Hochfrequentes Bewegen der Füße (Tapping) an der Wand.

SICHERHEITSHINWEISE

- Nur eine Person darf dieses Gerät am Griff hängend benützen.
- Erste Versuche immer mit Partnerunterstützung absolvieren.
- Kein Abspringen von der Wand- Wasserskiposition nie abrupt abbrechen.
- Die Wasserskiwand darf nicht beklettert werden.
- Bei Regen, Tau, Eis und Schnee besteht Rutsch- und Verletzungsgefahr, daher darf das Gerät nicht benutzt werden!

ENTWURF 2

Stadtgemeinde. **Retz**

Hauptplatz 30, 2070 Retz
02942/2223, www.retz.gv.at

Hersteller | Fa. Spiel Sport Motorik PENZ GmbH

www.motorik-penz.at
office@motorik-penz.at

SPIEL SPORT MOTORIK
PENZ GmbH

3925 Arbesbach, Komau 3
Tel: +43 2813 7306-1

Norm | EN 16630/2015 05 15