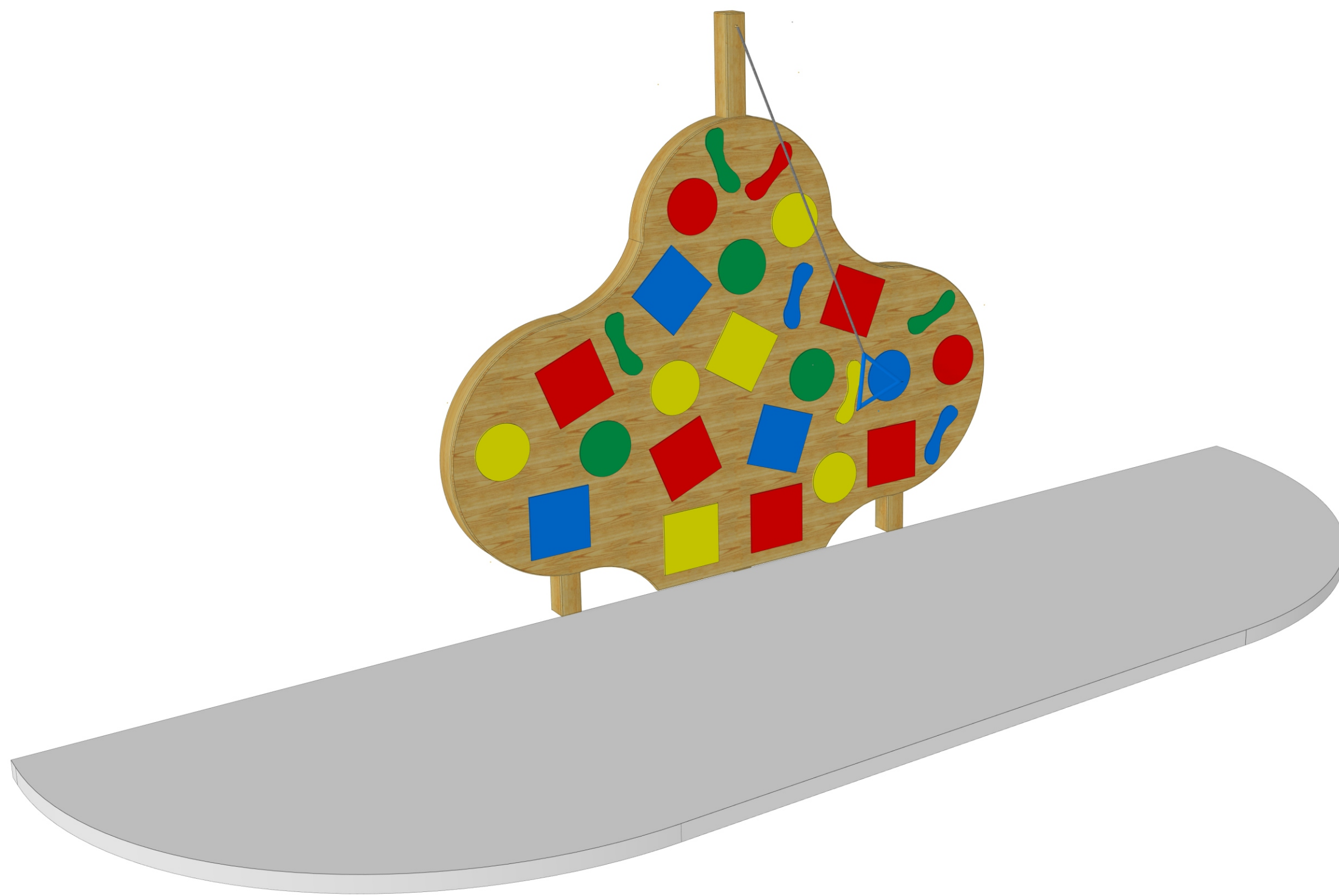


# Generationenpark RETZ

## 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](http://www.retz.gv.at)

Hersteller | Fa. Spiel Sport Motorik PENZ GmbH

[www.motorik-penz.at](http://www.motorik-penz.at)  
[office@motorik-penz.at](mailto:office@motorik-penz.at)

**SPIEL SPORT MOTORIK**  
**PENZ** GmbH

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

Norm | EN 16630/2015 05 15