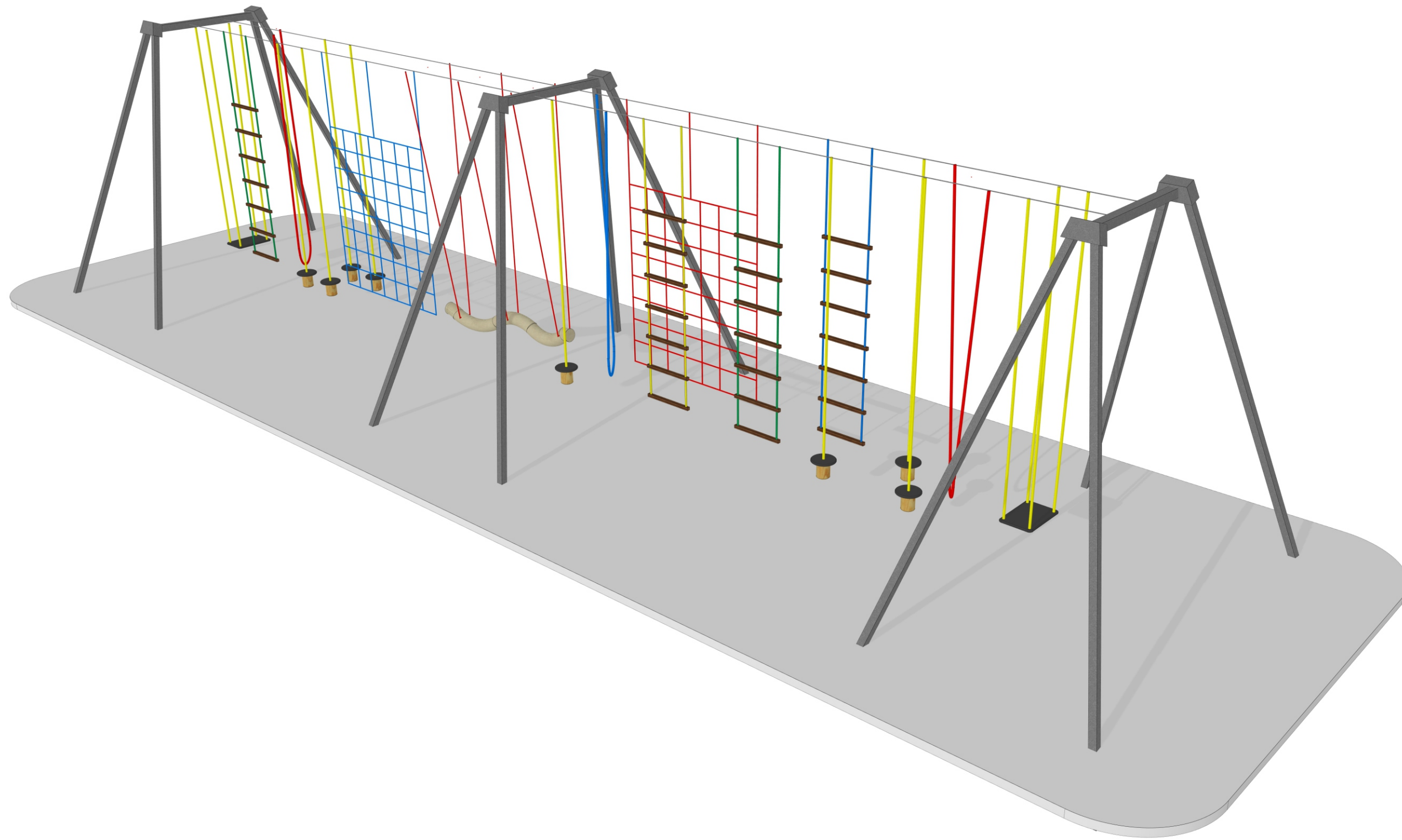


Generationenpark RETZ

Kletterstrecke 16m



AUFGABE

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

TRAININGSEFFEKTE

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

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.

SICHERHEITSHINWEISE

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

ENTWURF 2