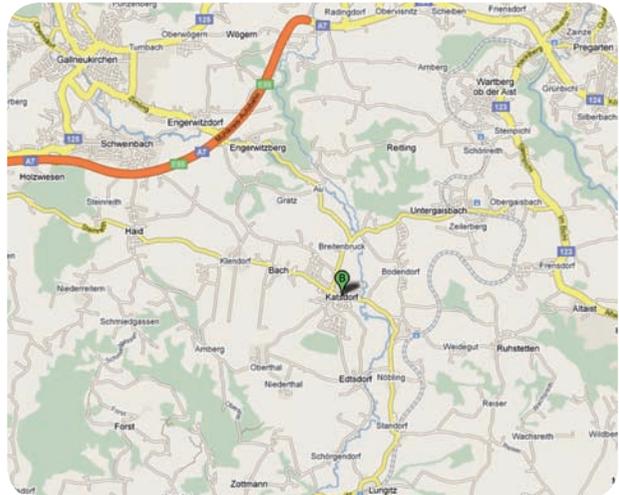
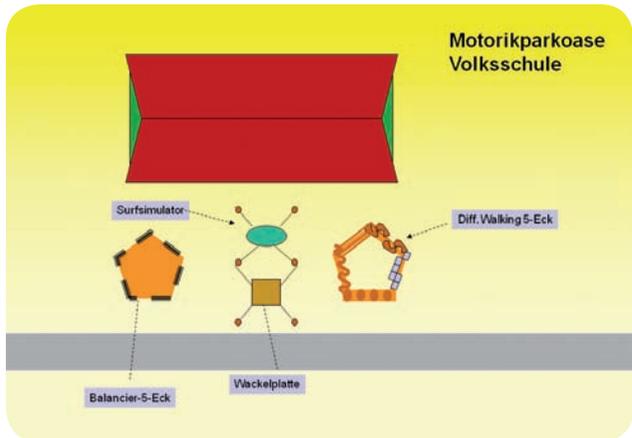
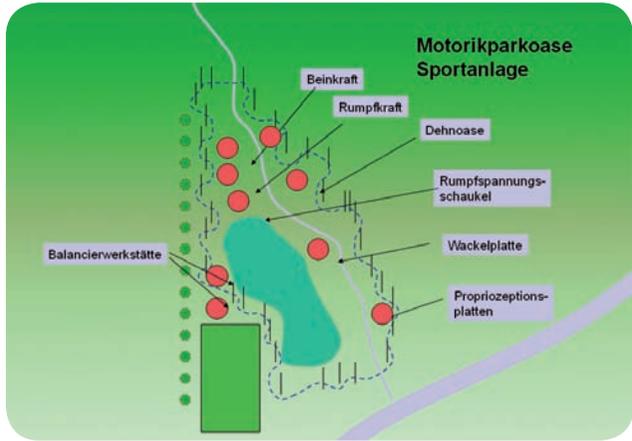
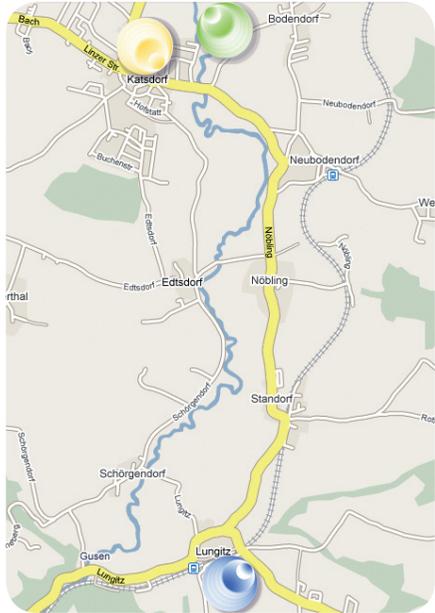


Motorikparkoase Lungitz





Anreise PKW: A7, Abfahrt Engerwitzdorf
 Bahn: Die Oase Lungitz befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofes Lungitz (Summerauerbahn).



Gemeinde Katsdorf, 4223 Katsdorf
07235 / 88155
 gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at, www.katsdorf.at



**MOTORIK
 PARK
 OASEN
 KATSDORF
 in Bewegung**



Katsdorf in Bewegung - unter diesem Motto möchten wir uns auch zukünftig als Gesunde Gemeinde mit besonderem Freizeitangebot positionieren. Bei der Volksschule, im Bereich der ASKÖ Sportanlage und beim Teich in Lungitz entstanden 3 Motorikpark-Oasen, die auf neuesten Erkenntnissen der Sportwissenschaft aufgebaut sind. Koordination, Sensorik, Kraft und Ausdauer können hier spielerisch erworben werden. Geräte und Stationen stehen für alle Alters- und Nutzergruppen zur freien Verfügung. Besuchergruppen und Schulklassen können sich von ausgebildeten „Motorik Guides“ führen lassen. Wir laden Sie ein, die neue Outdoor-Attraktion in Katsdorf kennen zu lernen.

ASKÖ SPORTANLAGE

Die Ausrichtung der Geräte ist deutlich an die Anforderungen eines zielorientierten Leistungstrainings bzw. den dazu notwendigen Voraussetzungen (Aufwärmen, Dehnen, Ausdauer) orientiert.



17 Stationen und Schwerpunkte



Koordination

Auf 3 unterschiedlichen Gerätebahnen und Wackelplatten kann spielerisch und variantenreich sowohl aufgewärmt als auch die komplexe Koordination verbessert werden.



Dehnfähigkeit/Beweglichkeit

4 innovative Geräte ermöglichen ein zielgerichtetes Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen.



Rumpfkraft

5 interessante Geräte stehen für das so wichtige kontinuierliche Training der Rumpfmuskulatur zur Verfügung. Sowohl die Bauchmuskulatur als auch die Rücken- und Gesäßmuskulatur können zielgerichtet und variantenreich verbessert werden.



Beinkraft

3 ganz spezielle und teilweise völlig neue Geräte stehen für ein variantenreiches Training der Beinstrecker- und Beinbeuger- muskulatur zur Verfügung.



Ausdauer

Ein interessanter Laufparcours mit Slalomrichttoren ist rund um das Motorikparkgelände und das Biotop angelegt. Hier kann sowohl aufgewärmt als auch ein spezielles Ausdauertraining durchgeführt werden. Der weiche Boden ist gelenkschonend.

TEICHANLAGE LUNGITZ

Diese Oase bietet in einem herrlichen Naturareal unter direkter Einbeziehung eines Biotops mehrere Bewegungsräume mit unterschiedlichen Stationen und Schwerpunkten.



20 Stationen und Schwerpunkte



Koordination/Sensorik

Auf einzelnen bzw. verknüpften Koordinations-, Propriozeptions-, Sensorik- und Gleichgewichtsstationen kann die komplexe Bewegungskoordination bzw. Körperwahrnehmung erlebt und verbessert werden.



Dehnfähigkeit/Beweglichkeit

Innovative Geräte ermöglichen und fördern ein zielgerichtetes Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen.



Schulterkraft/Rumpfkraft/Beinkraft

Mehrere interessante Geräte führen bei oftmaliger Nutzung zu einer komplexen Entwicklung der Muskulatur und somit zu Verbesserungen der Kraftleistungsfähigkeiten.



Klettern/Hangeln/Schwingen

Durch diese attraktiven Geräte in der Natur werden fast spielerisch neben mehrdimensionalen Kraftverbesserungen auch vielfältige koordinative und psychische Anpassungen erzielt.



Laufkoordination

Durch mehrere Laufstrecken mit unterschiedlichen Schritt- und Rhythmusvorgaben durch Geländevorgaben bzw. Hindernisse werden ganz wesentliche Anpassungen und Variationen des Laufschrilles ausgelöst und so die Laufökonomie und -effizienz erhöht.

VOLKSSCHULE

Die Geräte bei der Volksschule sind natürlich vor allem für die Kinder entwickelt worden. Hier steht das spielerische, kreative und freudvolle Erleben der Bewegung im Mittelpunkt.



4 Stationen und Schwerpunkte



Balancier-5-Eck

Der 5-eckige erhöhte Balancierparcours besteht aus 5 unterschiedlichen Teilstrecken. Hauptzielsetzung ist, den Parcours mehrfach ohne „Abstieg“ zu bewältigen. Durch mehrere Nutzer muss oftmals sehr spontan auf veränderte Gleichgewichtssituationen reagiert werden.



Wackelplatte (eckig)

Auf der Wackelplatte können Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen ausgeführt werden. Ein wesentliches Ziel sollte sein, dass man auf der Platte mit beiden Beinen bzw. auf einem Bein ganz ruhig stehen kann.



Wackelplatte (oval) - Surfsimulator

Auf dieser etwas wackeligeren Platte können sowohl Gleichgewichtsübungen durchgeführt als auch Bewegungsimitationen von Sportarten (Surfen, Snowboard, etc.) ausprobiert werden.



DifferentWalking-5-Eck

An jeder Seite des 5-Ecks muss jeweils eine andere koordinative Geh-Aufgabenstellungen gelöst werden. Dabei müssen der linke und der rechte Fuß jeweils unterschiedlich aufgesetzt werden. Das gewohnte Gehen wird variantenreich und lustig „aufgesprengt“.

