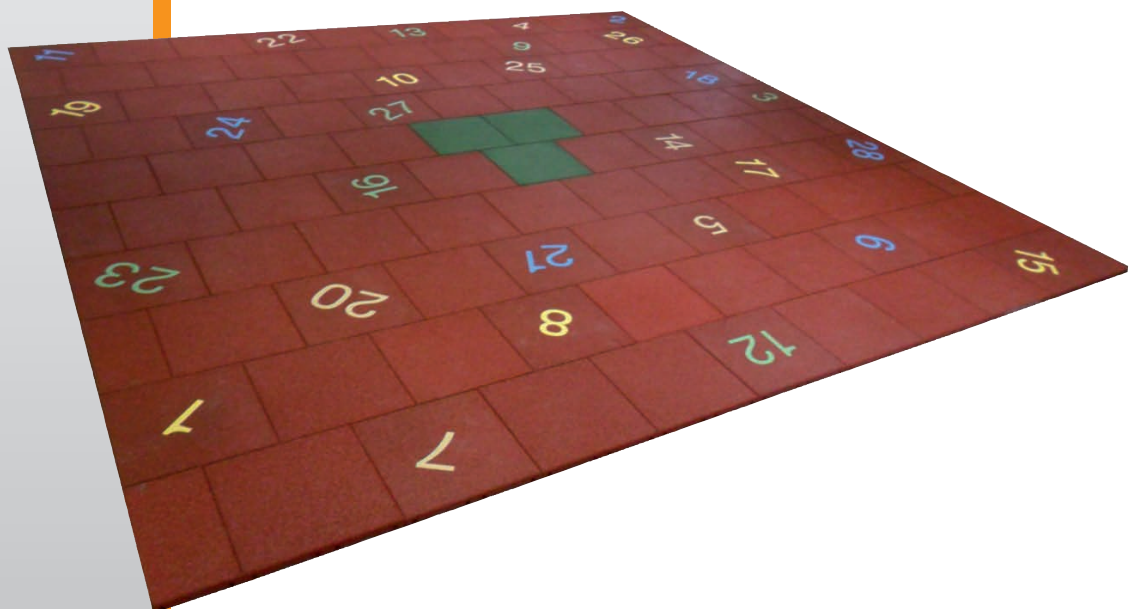


# *GERÄTEPARCOURS*

## *Gehirnjoggingfeld*



# Gehirnjoggingfeld

Gerätenummer:  
H 01-30

## Trainingsbeschreibung

Der Benutzer steht in der Mitte des Feldes und läuft die ihm aufgetragenen Zahlenreihen oder Kombinationen ab. Dabei sind verschiedene Varianten möglich: die Zahlen werden nacheinander abgelaufen, der Benutzer erläuft jede Zahl und dann wieder zur Mitte und so weiter. Auch können Farbkombinationen oder Rechenaufgaben abgelaufen werden. Die Berührungen der Zahlen kann wahlweise durch die Füße oder die Hände erfolgen.

## Trainingseffekte

### **Koordination**

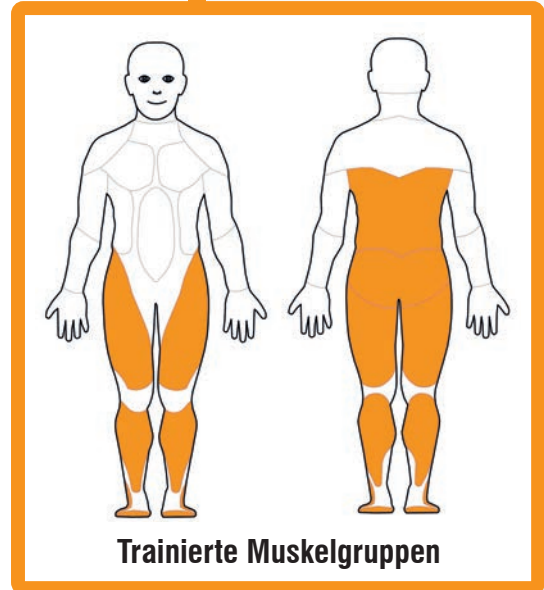
Schulung der Gleichgewichts-, kinästhetischen Differenzierungs- und räumlichen Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit

### **Kondition**

Verbesserung der Kraftausdauer, Trainieren der Ausdauer

### **Psychologie**

Verbesserung der Standsicherheit, Schulung des Selbstvertrauens und Sturzprophylaxe beim Gehen, Erhöhung des Selbstwertgefühles durch körperliche Anstrengung in Verbindung mit kognitiven Leistungen



## SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR

Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler  
Dr. Dirk-Carsten Mahlitz

Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

Tel.: 03834 55 06 13

Fax: 03834 55 06 12

info@sm-sportgeraete.de  
www.sm-sportgeraete.de



Made in Germany  
TÜV zertifiziert nach DIN 16630/ 1176  
Fallschutzplatten aus Gummigranulat