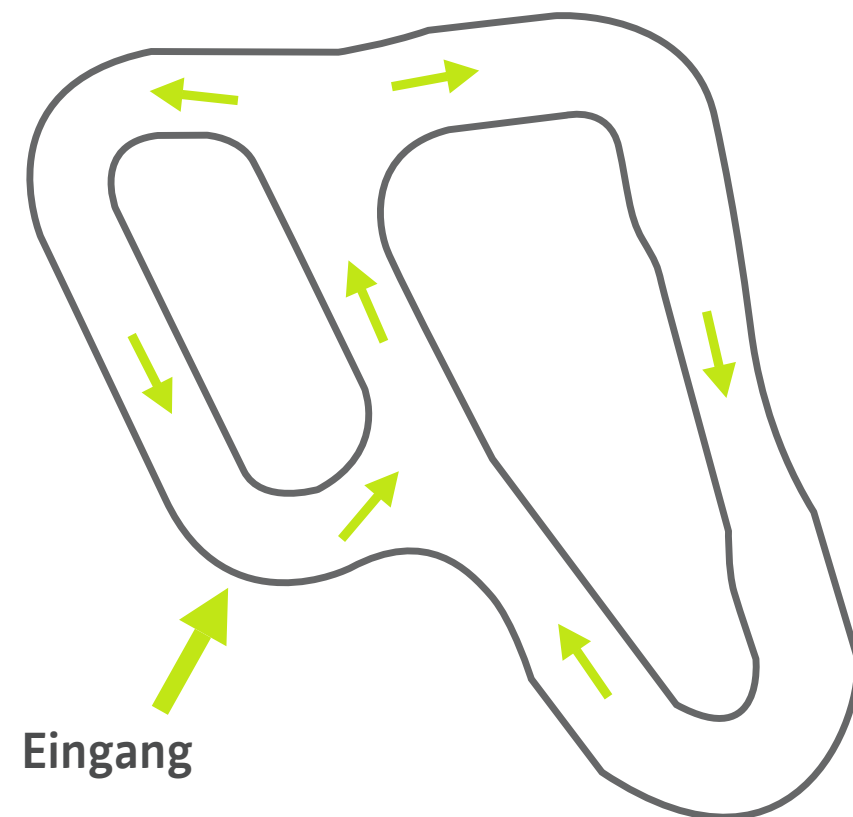


# PUMPTRACK

## Erläuterungen:

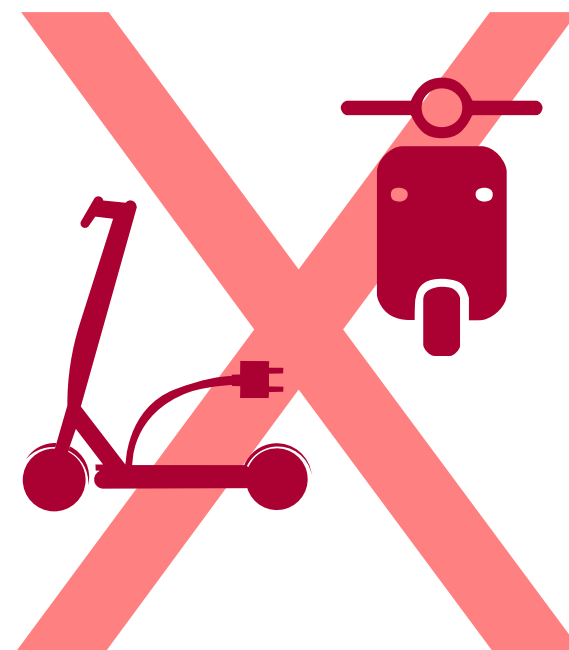
Der Pumptrack ist ein Rundkurs mit Wellen und Steilwandkurven, der in verschiedenen Richtungen mit Fahrrädern und Skateboards befahren werden kann. Die Idee eines Pumptracks ist es, durch Gewichtsverlagerung („pumpen“) Geschwindigkeit aufzubauen und aufrechtzuerhalten ohne in die Pedale zu treten.

## Verlauf des Pumptracks



## Sicherheitshinweise & Verhaltensregeln:

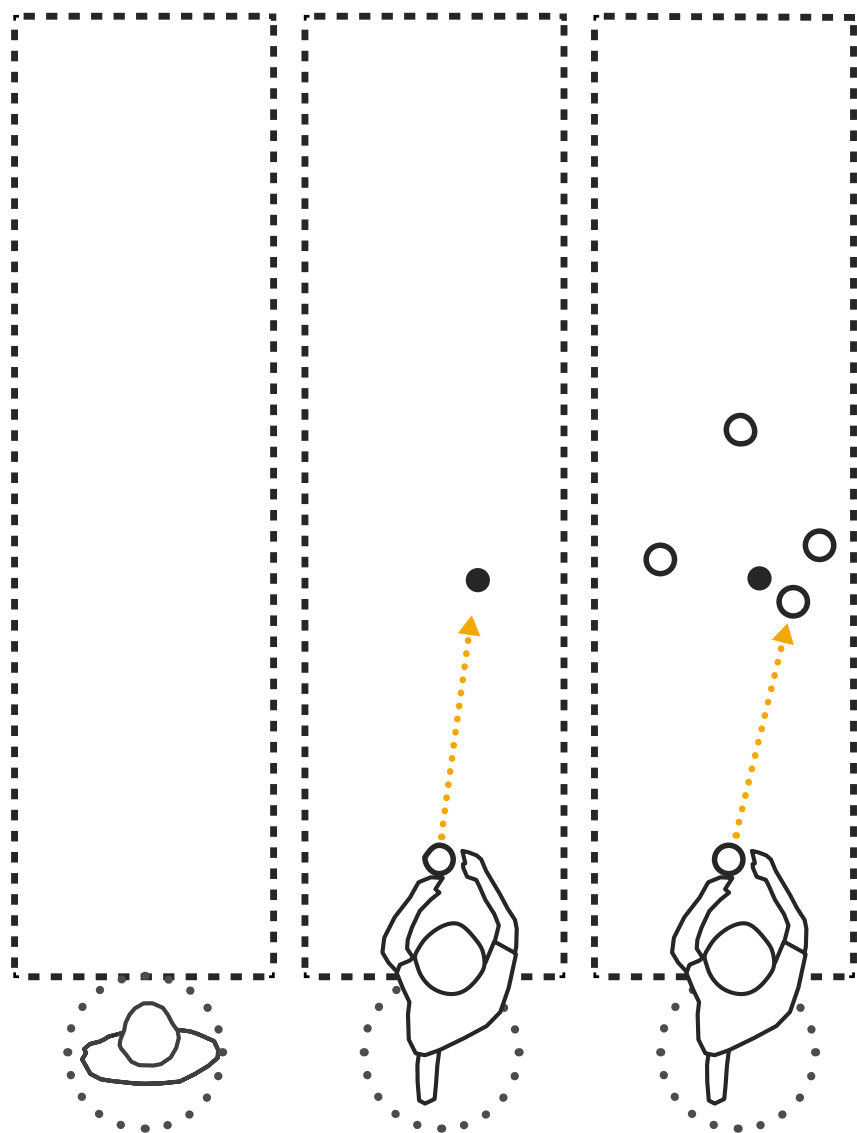
- Das Befahren der Strecke erfolgt auf **eigene Gefahr!**
- Nehmt **Rücksicht** auf die Nutzerinnen und Nutzer der angrenzenden Wege und Flächen!
- **Helmpflicht!** Das Tragen weiterer Protektoren (Knie + Ellenbogen) wird empfohlen.
- **Das Befahren mit motorisierten Fahrzeugen ist verboten.**
- **Bei Nässe ist das Betreten und Befahren des Pumptracks grundsätzlich untersagt.**
- Das Befahren ist nur auf den dafür vorgesehenen, asphaltierten Flächen zulässig.
- Haltet auf der Fahrbahn ausreichend Abstand zu anderen Nutzerinnen und Nutzern.
- Die **Fahrbahn ist kein Aufenthaltsbereich** und von Gegenständen freizuhalten.
- Es dürfen **keine baulichen Veränderungen** an der Anlage vorgenommen werden.
- **Haltet die Fläche sauber!** Abfall ist in den bereitgestellten Behältern zu entsorgen.



# BOULE

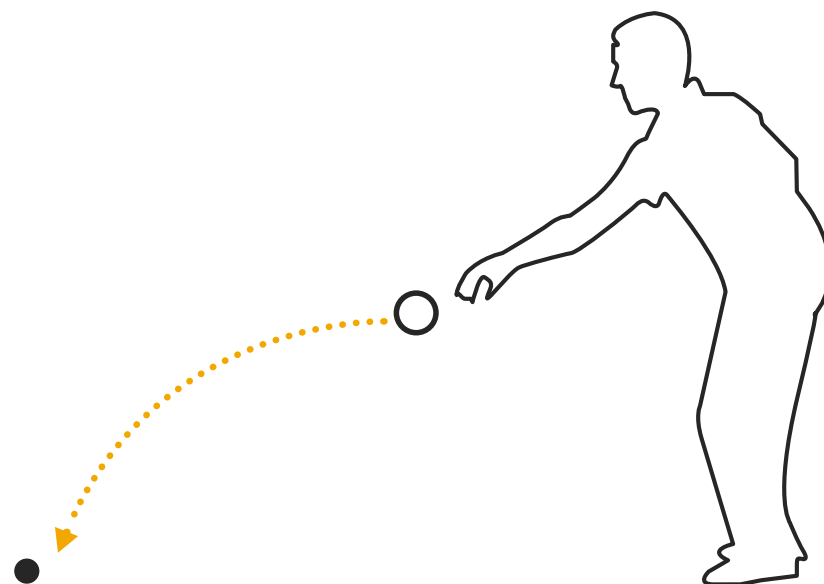
## Erläuterungen:

Als Spielfeld dient die Wegefläche im Randbereich des Weges. Der Abwurfbereich wird über eine durch die Spielenden aufzubringende Markierung (Linie, Stock, Rucksack etc.) definiert. Gespielt wird aus einem am Boden gezogenen Abwurfkreis mit 35 bis 50 cm Durch-



messer. Die kleinere Zielkugel wird auf eine Entfernung von 6 bis 10 m geworfen. Danach darf der erste Spieler bzw. Spielerin seine/ihre Kugel werfen. Ziel ist es, die Kugel möglichst nah an der Zielkugel zu platzieren. Anschließend wirft der erste Spieler oder die erste Spielerin der gegnerischen Mannschaft und versucht das gleiche.

Beim Wurf der Kugel müssen die Füße innerhalb des Abwurfkreises sein und Bodenkontakt behalten. Der Wurf erfolgt aus der Hocke oder aus dem Stand.



Liegt eine Kugel der Gegner näher, kann versucht werden, diese wegzuschießen. Die Kugeln einer Mannschaft, die näher an der Zielkugel liegen als die der gegnerischen Mannschaft, werden gezählt. Es gewinnt die Mannschaft einen Durchgang, die mehr eigene Kugeln in die Nähe der Zielkugel geworfen hat.

**Beispiel:** Mannschaft A hat nach einem Durchgang zwei Kugeln nahe der Zielkugel liegen und die nächstgelegene gehört der gegnerischen Mannschaft, so erhält die erste Mannschaft zwei Punkte.

Das Team, welches (nach mehreren Durchgängen) zuerst 13 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel. Ein Unentschieden ist daher nicht möglich.

# CALISTHENICS

## Erläuterungen:

Calisthenics ist eine Form des Krafttrainings, bei dem der gesamte Körper durch verschiedene Übungen und Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden kann. Es werden Fähigkeiten in Bezug auf Beweglichkeit, Akrobatik und Balance benötigt und gefördert.

## Sicherheitshinweise:

Die Anlage ist für Nutzer und Nutzerinnen **ab 14 Jahren** oder ab einer **Körpergröße von 140 cm** konzipiert.

Die Übungen sollten langsam und in einer kontrollierten Art und Weise durchgeführt werden. Bei zu hohen Belastungen können körperliche Probleme auftreten. Die Nutzung der Geräte ist zu unterlassen, wenn die Oberfläche durch Frost bedeckt, rutschig, heiß oder das Gerät sichtbar beschädigt ist.

