

Monatsthema
03 | 2022



Inhalt Monatsthema

Mit den richtigen Trainingsinhalten
wirksam fordern 2
Mit angepassten Übungen individuell
fördern 5

Praxis

Wandern, Walking, Nordic Walking 6
Yoga, Qigong, Pilates 13
Rückschlagspiele 20
Tanzen 27

Hinweise 34

Anhang

Kategorien

Alter: ab 50
Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene, Könner
Entwicklungsfaktoren: Stabilität/Mobilität,
Kraft, Bewegungskoordination/
Wahrnehmung

Training zur Sturz- prävention

Ein systematisches Training kann das Risiko von Stürzen im Alltag reduzieren. Es ist in zahlreichen Bewegungsaktivitäten integrierbar und bietet den Seniorinnen und Senioren auch einen vergnüglichen Zusatznutzen. Dieses Schwerpunktthema liefert Kursleitenden wertvolle Inputs zur Gestaltung eines abwechslungsreichen sturzpräventiven Trainings.

Sturzprävention ist wirksam und nötig, für sich alleine gestellt aber weder attraktiv noch gefragt. Denn Seniorinnen und Senioren suchen vor allem Bewegungsbe-
reiche, die ihnen gefallen – z. B. Wandern oder Yoga. Sie wollen sich nicht primär vor Stürzen schützen, sondern sich bewegen und dabei Spass empfinden.

Sturzpräventive Übungen gezielt einbauen

Für Kursleitende heisst das: Sie sollen gezielt sturzpräventive Elemente in beste-
hende Bewegungsangebote einbauen und den Seniorinnen und Senioren zeigen, dass sturzpräventive Übungen spannend und herausfordernd sind. Zudem demonstrieren sie ihnen, dass Gleichgewicht, Kraft und Multitasking jedes Training bereichern. Zusätzlich sollen die Kursteilnehmenden einen Motivations Schub erhalten, um die Übungen auch zu Hause durchzuführen.

Stürze sind die häufigste Unfallursache in der Freizeit

Jedes Jahr verletzen sich rund 88000 Seniorinnen und Senioren bei Stürzen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Mehr als 1600 sterben an den Folgen eines Sturzes. 95 % der tödlichen Sturzunfälle betreffen ältere Erwachsene über 64 Jahre. Die gute Nachricht: Das Sturzrisiko lässt sich durch ein systematisches Training reduzieren. Dazu braucht es Gleichgewicht (statisch und dynamisch), Bein- und Rumpfkraft (Maximal- und Schnellkraft) sowie kognitiv-motorische Trainingsinhalte (Multitasking, siehe S. 2 ff.).

Sturzprävention für vier Bewegungsarten

Die Praxisanleitungen dieses Schwerpunktthemas basieren auf der nationalen Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» (siehe S. 39) von BFU, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz, die sich seit 2016 für die Sturzprävention im Alter einsetzt. Auf «sichergehen.ch» bietet sie eine nationale Plattform mit Kursen und Übungen für zu Hause an.

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten und auf die Vorlieben von Seniorinnen und Senioren eingehen zu können, sind die Übungsideen zur Sturzprävention für diese vier – bei Seniorinnen und Senioren besonders beliebten – Bewegungsarten aufgebaut: Wandern und Nordic-Walking, Yoga, Qigong, Pilates, Rückschlagspiele sowie Tanzen. Die methodischen Hinweise im ersten Teil liefern den Kursleitenden wertvolles Hintergrundwissen zu Trainingsinhalten.

Mit den richtigen Trainingsinhalten wirksam fordern

Mit gezielten Trainingsreizen kann die Leistungsfähigkeit der Seniorinnen und Senioren lange erhalten oder sogar verbessert werden. Diese Übersicht zeigt, WAS und WIE – d. h., mit welchen Belastungsnormativen – für die Sturzprävention trainiert werden soll.

Übungen zur Sturzprävention verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen: Erstens vergrössern sie das Vergnügen während der Lektion, indem das Training mit neuen Übungen bereichert wird. Zweitens vermitteln die Leitenden den Kursteilnehmenden einen Nutzen über die Lektion hinaus, indem das Sturzrisiko im Alltag gesenkt wird. Für das Training der Sturzprävention braucht es in jeder Lektion Gleichgewichts-, Kraft- und Multitasking-Übungen.

Sturzpräventive Übungen wirksam gestalten

Kursleitende tendieren dazu, ältere Erwachsene zu unterfordern. Doch gerade Seniorinnen und Senioren brauchen gezielte Trainingsreize, um ihre Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten oder gar zu verbessern. Deshalb müssen die Belastungsnormativen eingehalten werden, also die Intensität der Übungen, die Anzahl Wiederholungen und Serien sowie die Pausendauer. Diese Übungsrichtlinien garantieren, dass das Training auch wirklich nützt und hilft, die Alltagsfunktionalität zu behalten und autonom leben zu können.

Belastungsnormative

Um die Wirksamkeit des Trainings für die Sturzprävention zu gewährleisten, sind die Übungsrichtlinien (Belastungsnormativen) einzuhalten.

Gleichgewicht trainieren (statisch und dynamisch)

Damit es zu weniger Stürzen kommt, trainieren wir das Gleichgewicht auf zwei Arten: statisch und dynamisch.

- **Statisches Gleichgewicht im Stehen:** Den Körper im Raum kontrollieren und orientieren, während die Füsse an Ort bleiben – der Körperschwerpunkt kann bewegen. Beispiel: Auf einem Bein stehen und mit dem Rumpf nach vorne kippen zur Standwaage.
- **Dynamisches Gleichgewicht im Gehen:** Den Körper im Raum kontrollieren und orientieren, während die Füsse und der Körperschwerpunkt bewegen. Beispiel: Gehen auf einer Linie wie eine Seiltänzerin.

Belastungsnormative für das Gleichgewichtstraining

	Statisch im Stehen	Dynamisch im Gehen
Übungsdauer	20 Sek.	20–60 Sek.
Qualität	Perfekte Bewegungskontrolle anstreben, also während der ganzen Übungsdauer die Balance halten	
Übungen	2–4 Gleichgewichts-Übungen pro Lektion	
Serien	4	
Pausen	30 Sek. zwischen den Serien; 2 Min. nach jeder Übung	
Das Gleichgewichtstraining soll 20 Minuten einer Lektion ausmachen.		

Kraft trainieren (Bein und Rumpf)

Damit ein Sturz aufgefangen werden kann, trainieren wir Kraft in zwei Bereichen: Maximal- und Schnellkraft der Beine und Rumpfstabilisation.

- **Beispiel Beinkraft:** Kniebeuge am Stuhl – absitzen und aufstehen, das Gesäss stoppt 1 cm über der Sitzfläche.
- **Beispiel Rumpfkraft:** Liegestützposition die Unterarme liegen auf dem Boden – möglichst lange verharren, ohne dass das Becken absinkt.

Belastungsnormative für das Krafttraining

	Maximalkraft	Schnellkraft
Intensität	Einsteiger/-innen: 12–13 SBE (etwas anstrengend) Fortgeschrittene: 14–18 SBE (bis sehr anstrengend)	10–13 SBE (leicht bis etwas anstrengend)
Übungsdauer	Hohe Bewegungsqualität und maximaler Bewegungsumfang	
Tempo	3 Sek. konzentrisch, 3 Sek. exzentrisch	So explosiv wie möglich
Übungen	2–3 Übungen Beinkraft 1–3 Übungen Rumpfkraft	1 Übung Schnellkraft Beine
Serien	2–3	
Wiederholungen	Einsteiger/-innen: 10–15 bis zur Muskelermüdung Fortgeschrittene: 7–9 bis zur Muskelermüdung	8–10
Pausen	4 Sek. zwischen den Wiederholungen 1 Min. zwischen den Serien	2 Min. zwischen den Serien
Das Krafttraining soll 20 Minuten einer Lektion ausmachen.		

Legende

- **SBE:** subjektives Belastungsempfinden/Einstufung der Anstrengung auf einer Skala von 6 – 20 ([Borg-Skala](#), pdf)
- **konzentrisch:** Der Muskel verkürzt sich unter Last (z. B. Kniebeugen: Beim Aufstehen wird der Gesässmuskel kürzer, wenn er das Körpergewicht hebt).
- **exzentrisch:** Der Muskel wird länger unter Last (z. B. Kniebeugen: Beim Tiefgehen wird der Gesässmuskel länger, während er das Körpergewicht bremsen absenkt).

Multitasking trainieren (motorisch und kognitiv)

Damit weniger Stürze passieren, trainieren die Seniorinnen und Senioren ihre kognitiv-motorischen Fähigkeiten und zwar mit zwei Variationen: motorisch und kognitiv.

- **Beispiel motorisch:** Vorwärts gehen – der rechte Arm kreist vorwärts, der linke rückwärts.
- **Beispiel kognitiv:** Vorwärts gehen – auf jeden Schritt links die 3er-Reihe auf-sagen, bei 1 beginnend: 1, 4, 7, 10 usw.

Belastungsnormative für das Multitaskingtraining

	motorisch	kognitiv
Ausführung	Ungewohnte, unbekannte Bewegungs-(Kombinations-)aufgaben lösen	Ungewohnte, unbekannte Denk- und Bewegungsaufgaben kombinieren
Intensität	Die Aufgaben sind so schwierig, dass für die Lösung viele Übungsversuche nötig sind Aufgabe zu leicht: Kein Lern- und Trainingsnutzen Aufgabe zu schwer: Frustration der Teilnehmenden	
Wiederholungen	so viele, bis die Aufgabe gelöst ist so wenige, dass die Teilnehmenden nicht entmutigt sind	
Das Multitasking-Training soll 2 motorische und/oder kognitive Übungen pro Lektion umfassen.		

Tests zum Einschätzen des Sturzrisikos

Der 5xSTS (5 x Sit-to-Stand) und der TUG (Timed-Up-and-Go) sind Tests zum Einschätzen des Sturzrisikos. Sie messen die Beinkraft und die Mobilität, zwei entscheidende Faktoren der Sturzprävention.

Die beiden Tests dienen drei Zielen:

- Sturzgefährdete Personen erkennen, um sie individuell beraten zu können.
- Den Teilnehmenden zeigen, wo sie in Bezug auf Beinkraft und Mobilität stehen.
- Die Teilnehmenden dazu motivieren, gezielt, regelmässig und langfristig zu trainieren, damit sie ihre Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern können.

Diese Tests sind einfach und mit wenig Aufwand durchführbar. Sie gehören in jedes Bewegungsangebot, das sturzpräventiv wirken soll. Sie sind verpflichtend für das «[Qualitätslabel sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)»

Zwei Videos demonstrieren, wie die beiden Tests in eine Bewegungs- lektion eingebaut werden können.



5xSTS (5 x Sit-to-Stand)



TUG (Timed-Up-and-Go)

Mit angepassten Übungen individuell fördern

Mit einem Übungsaufbau über mehrere Wochen und individuell angepassten Übungen werden Fortschritte erzielt. Diese Übersicht beschreibt die Systematik des Übungsaufbaus und das Konzept, die Übungen dem Können der Teilnehmenden anzupassen.

Systematik der Übungsbeschriebe

Alltagsbezug: Die Teilnehmenden erfahren im Training, wie ihnen die Übungen im Alltag dienen (Nutzen über die Lektion hinaus).

Basisübung und drei Variationen: Jede Übung im Praxisteil ist so beschrieben: Basisübung plus drei Variationen der Basisübung. Jede der drei Variationen vermittelt die gleiche Wirkung wie die Basisübung. Warum? Die Teilnehmenden haben nur dann einen Nutzen für die Sturzprävention, wenn die Übungen über 8–12 Wochen Schritt für Schritt aufgebaut werden. Die drei Variationen helfen, das Training einerseits wirksam und andererseits unterhaltsam zu gestalten.

Übungen erschweren oder vereinfachen: In jeder Übung stehen Variationen, wie die Trainingsformen schwieriger/strenger oder leichter gemacht werden können. Das hilft, jede Person individuell zu fordern. Die Tabelle mit 11 Möglichkeiten zeigt auf, wie Erschwerungen und Erleichterungen gestaltet werden können (Gschwind & Pfenninger, 2016, S. 26-27).

Gleichgewichtsübungen individuell anpassen

Für das Gleichgewichtstraining sind zwei Aspekte besonders wichtig, um Übungen zu erschweren oder zu vereinfachen:

- die Standfläche beim statischen Gleichgewichtstraining
- die Gangart beim dynamischen Gleichgewichtstraining

Die Tabelle im Anhang zeigt, wie die Schwierigkeit der Gleichgewichtsübungen an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst wird.



Abb.: Ausschnitt der Tabelle «Variable Standflächen für das Gleichgewicht» im Anhang.

Wandern, Walking, Nordic Walking

Das Gehen eignet sich bestens für das dynamische Gleichgewichtstraining. Mit Übungen zum statischen Gleichgewicht und zur Kraft sind die Teilnehmenden noch sicherer und stabiler auf den Beinen. Als vierter Faktor sorgen Multitasking-Übungen für Herausforderungen und ergänzen so das Walken und Wandern wunderbar um den Nutzen Sturzprävention.

Die zwölf Übungen für die Sturzprävention in diesem Kapitel sind so gestaltet, dass sie möglichst universell einsetzbar sind, das heisst:

- beim Wandern, Walking und Nordic Walking,
- mit wenig Material und Organisationsaufwand,
- bei wenigen Übungen werden (Walking/Wander-)Stöcke verwendet, meistens um die Anforderungen für Personen mit Gleichgewichtsproblemen zu senken.
- (Walking/Wander-)Stöcke vermitteln einerseits Sicherheit andererseits sind sie Hilfsmittel (Krücken!), die den Trainingseffekt für die Balance reduzieren. Deshalb werden die Gleichgewichtsübungen wenn möglich ohne Stöcke ausgeführt.

Statisches Gleichgewicht

Das Stehen auf einem Bein trainiert das statische Gleichgewicht und die Hüftstabilisation und senkt das Sturzrisiko.

Gehen mit Stopp und Stock-Gymnastik

Vorwärts spazieren mit einem (Walking/Wander-)Stock rechts. Abrupt stehen bleiben in hüftbreitem Stand. Den Stock 10× um den Rumpf kreisen, ohne dass sich die Fusssohlen vom Boden lösen: Den Stock vor dem Rumpf in die linke Hand übergeben und hinter dem Rumpf zurück in die rechte Hand – möglichst grosse, ausholende Bewegungen. Das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten. Als aktive Pause 60 Schritte vorwärtsgehen. Anschliessend gleicher Ablauf mit dem Stock links. 4 Serien durchführen (2 pro Seite).

Variationen

- Abrupt stehen bleiben in engem Stand (die Fussinnenseiten berühren sich). Den Stock wie in der Basisübung 10× kreisen, aber um die Knie (dazu den Rumpf nach vorne neigen, die Knie beugen und zusammenklemmen).
- Abrupt stehen bleiben im Semi-Tandemstand. Den Stock aus der Seithalte rechts via Vorhalte vor dem Gesicht in die linke Hand übergeben, zur Seithalte links führen, via Vorhalte vor dem Gesicht in die rechte Hand übergeben und zurück in die Seithalte rechts führen. 6×– das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten.
- Abrupt stehen bleiben im Tandemstand. Den Stock aus der Seithalte via Hochhalte über dem Kopf in die linke Hand übergeben, zur Seithalte links führen, über dem Kopf in Hochhalte in die rechte Hand übergeben und zurück in die Seithalte rechts führen. 6×– das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten.

einfacher

- Standfläche erhöhen:
- Fussstellung verbreitern zur Seitgrätsche.
- (Semi-)Tandemstand vergrössern zur Schrittgrätsche.

schwieriger

- Ein Auge oder beide Augen schliessen.

Bemerkungen:

- Pro Person ein (Walking/Wander-)Stock.
- 3 m Abstand zwischen den Teilnehmenden.



Gehen mit Stopp und einseitigen Luftschritten

In konstantem Gehtempo vorwärts spazieren, die Arme schwingvoll mitbewegen. Abrupt auf dem rechten Bein stehen bleiben und mit dem linken Bein an Ort weitergehen: Im gleichen Gehtempo, ohne dass der linke Fuss den Boden berührt (Luftschritte – die Fusssohle gleitet in 1 cm Abstand über den Boden nach hinten): 20 Schritte. Das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten auf dem rechten Bein. Als aktive Pause 60 Schritte vorwärtsgehen. Anschliessend gleicher Ablauf mit dem linken Bein. 4 Serien durchführen (2 pro Seite).

Variationen

- Die Arme während den 20 Luftschritten schwingvoll und möglichst gross weiterbewegen.
- Das linke Knie bei den 20 Luftschritten möglichst hoch heben (nach hinten gleitet die linke Fusssohle trotzdem in 1 cm Abstand über den Boden).
- Wie Basisübung: Den Rumpf leicht nach rechts neigen und die 20 Luftschritte mit nach links abgespreiztem Beine machen.

einfacher

- Einen (Walking/Wander-)Stock als Balancehilfe verwenden oder zwei (noch leichter).

schwieriger

- Variation 1 und 2 kombinieren und/oder Variation 2 und 3 kombinieren.



Dynamisches Gleichgewicht

Das Gehen mit variabler Auflagefläche sowie mit unterschiedlicher Stabilität links/rechts trainiert das dynamische Gleichgewicht, die Fussmuskulatur und die Gangsicherheit und senkt so das Sturzrisiko.

Gehvariationen mit wechselndem Untergrund

Parcours: Eine Strecke bestimmen (evtl. markieren), die gehend 30 Sek. lang ist (etwa 50 m) und drei Wechsel in der Bodenbeschaffenheit enthält, z. B. Asphalt, Kies, Rasen oder Treppe aufwärts – ebene Strecke – Rampe abwärts (Bahnhofsunterführung). Den Parcours im engen Gang absolvieren und im normalen Gang zurück spazieren. Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht halten – 30 Sek. aktive Pause. 4 Serien durchführen.

Variationen

- Den Parcours im Tandemgang absolvieren.
- Den Parcours im überkreuzenden Gang absolvieren.
- Den Parcours im Kreuzgang seitwärts absolvieren.

einfacher

- Mit (Walking/Wander-)Stöcken gehen.

schwieriger

- $\frac{1}{3}$ des Parcours rückwärtsgehen.



Gehvariationen mit links – rechts – Asymmetrie und Schikanen

Parcours: Eine Strecke bestimmen (evtl. markieren), die gehend 30 Sek. lang ist (etwa 50 m) sowie lange Strukturen in Gehrichtung enthält, z. B. Weg, Gehsteig, Rinne. Den Parcours so absolvieren, dass der linke und rechte Fuss auf unterschiedlicher Unterlage geht. z. B. re Fuss auf dem Gehsteig, li Fuss auf der Strasse oder re Fuss auf dem Kiesweg, li Fuss auf dem angrenzenden Rasen. So zurückspazieren, dass beide Füsse auf der gleichen Unterlage gehen. Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht – 30 Sek. aktive Pause. Vier Serien machen.



Variationen

- Pro Parcours als Schikane 4 Drehungen um die Längsachse einbauen (während dem Drehen weiter vorwärtsbewegen).
- Pro Parcours Schikane 12 Schritte rückwärtsgehen, wobei auch rückwärts das linke und rechte Bein auf unterschiedlicher Unterlage gehen.
- Pro Parcours Schikane 12 Schritte seitwärtsgehen, wobei auch seitwärts das linke und rechte Bein auf unterschiedlicher Unterlage gehen.

einfacher

- Die Schikanen vierteln oder halbieren (1 oder 2 Drehungen, 3 oder 6 Schritte rückwärts/seitwärts).

schwieriger

- Der linke Handballen schliesst das rechte Auge. Das schränkt das räumliche Sehen ein.

Gehvariationen mit variabler Auflagefläche

Breiter Weg, Rasen, Sportplatz, gemähte Wiese. 64 Schritte vorwärtsgehen (entspricht etwa 30 Sek.) mit folgender Fussaufgabe: 8 Schritte auf den Fersen gehen (die Zehen ziehen zu den Knien) – 8 Schritte normal. Dann im normalen Gang ohne Fussaufgaben zurückspazieren (entspricht 30 Sek. aktive Pause). Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht – 30 Sek. aktive Pause. 4 Serien machen.

Variationen

- 8 Schritte auf den Zehenspitzen (sich so gross machen wie möglich) – 8 Schritte normal.
- 8 Schritte auf den Zehenspitzen – 8 Schritte auf den Fersen – 8 Schritte normal.
- 8 Schritte auf den Zehenspitzen – 8 Schritte auf den Fersen.

einfacher

- Die Fussaufgabe gilt jeweils nur für einen Fuss, der andere geht normal, regelmässig Fuss wechseln.

schwieriger

- Beide Arme schwingen links und rechts: Parallel, vor dem Körper und möglichst gross. Trotzdem wie auf Schienen geradeaus gehen.



Beinkraft

Eine gute Beinkraft vermindert das Sturz- und Verletzungsrisiko. Die Schnellkraft hilft zudem auf ein Stolpern reagieren zu können.

Sitzen ohne Stuhl

(Walking/Wander-)Stock in den Boden rammen – alternative: (Zaun-)Pfosten oder Baum. Ausgangsposition: Hüftbreit stehen mit dem Rücken zum Stock, eine Fusslänge vom Stock entfernt. Kniebeuge machen, bis das Gesäss den Stock berührt und wieder aufstehen, locker hängende Arme. So langsam, dass der Stock nicht umgeworfen wird. 3 Sek. Knie beugen – 3 Sek. aufstehen, dann Bein links ausschütteln, Bein rechts ausschütteln (= 4 Sek. Pause). 10–12 Wiederholungen, anschliessend aktive Pause: 1 Min. Gehrunde. 2–3 Serien.

Variationen

- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, den linken Arm hängen lassen.
- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, die linke auf der rechten.
- Den rechten Arm in Hochhalte strecken, den linken Arm hängen lassen oder beide Arme in Hochhalte strecken.

einfacher

- Die Hände stützen auf den Oberschenkeln ab, so dass die Arme das Gewicht des Oberkörpers mittragen.

schwieriger

- Eineinhalb Fusslängen vom Stock entfernt stehen, das ergibt tiefere Kniebeugen.

Material: Pro Person ein (Walking/Wander-)Stock oder (Zaun-)Pfosten oder Baum



Step auf Stufe

Ausgangsposition: Frontal vor einer Stufe stehen (Treppe oder liegender Baumstamm oder Steinblock). Den rechten Fuss nach oben auf die Treppenstufe stellen, das rechte Bein strecken und den linken Fuss neben den rechten abstellen. Mit dem rechten Fuss, dann mit dem linken Fuss wieder absteigen zurück in die Ausgangsposition. 3 Sek. Knie aufsteigen – 3 Sek. absteigen, dann Bein links ausschütteln, Bein rechts ausschütteln (= 4 Sek. Pause). 10–12 Wiederholungen machen, dann Bein wechseln. So 2 Serien, also total 2 × 10–12 pro Bein.

Variationen

- Wenn beide Beine auf der Stufe stehen, beide Fersen heben / auf die Zehenspitzen stehen und wieder abstellen und erst dann rechts – links wieder absteigen.
- Wie Basisübung: Den linken Fuss beim Strecken des rechten Beins nicht auf die Stufe abstellen, das erfordert zusätzlich statisches Gleichgewicht auf dem rechten Fuss.
- Wie Variation 2: Bevor der rechte Fuss wieder absteigt, rechts auf die Zehenspitzen stehen.

einfacher

- Steighilfe verwenden: Am Treppengeländer hochziehen oder einen oder zwei (Walking/Wander-)Stöcke benutzen.

schwieriger

- Ein höheres Hindernis wählen (z. B. zwei statt eine Treppenstufe überwinden).

Material: Pro Person ein (Walking/Wander-)Stock oder (Zaun-)Pfosten oder Baum



Ausfallschritte auf dem Kompass (Schnellkraft)

Ausgangsposition: Die Teilnehmenden sind nach Norden ausgerichtet. Sie stellen sich vor, in der Mitte einer Windrose, eines Kompasses zu stehen. Ausfallschritt links nach vorne, der linke Fuss steht auf das «N» der Windrose. Im Ausfallschritt ist das linke Knie über den Zehen, nie vor den Zehen. Dynamik der Ausführung: Sanft über 3 Sek. verteilt in den Ausfallschritt sinken – mit einem explosiven Beinstoss zurück in die Ausgangsposition. 8–10 Wiederholungen machen. Bein wechseln. Dann 80 Doppelschritte spazieren als aktive Erholung (= 2 Min. Pause pro Bein). Serie wiederholen (Total: 2×8–10 Wiederholungen pro Bein).

Variationen

- Zu zweit: Eine Person trainiert die Basisübung die andere Person unterstützt stimmlich die Übungs-Dynamik: «langsam–tief–STOSS» und zählt die Wiederholungen. Beinwechsel und 20 Sek. Pause, erst dann Rollenwechsel (nur so ergeben sich 2 Min. Pause pro Bein). Noch 2× Rollenwechsel, so hat am Schluss jede Person 2 Serien pro Bein trainiert.
- Wie Variation 1: Ausfallschritt mit dem rechten Bein zur Seite nach rechts, der rechte Fuss steht auf das «E» der Windrose. Der Fuss wird leicht nach rechts ausgedreht, so dass auch im Ausfallschritt seitwärts das rechte Knie über den Zehen, nie vor den Zehen ist.
- Variation 1 und 2 mischen: Die unterstützende Person sagt zuerst, auf welchen Punkt der Windrose der Ausfallschritt erfolgen soll z. B.: «rechtes Bein Nord–Ost» «lang–sam–tief – STOSS» (wie in Variation 1: 8–10× mit dem rechten Bein, dann 8–10× mit dem linken, dann erst Rollenwechsel).

einfacher

- Mit zwei (Walking/Wander-)Stöcken abstützen und hochdrücken aus dem Ausfallschritt zurück in Ausgangsposition.

schwieriger

- Die rechte Hand liegt auf der linken Schulter, die linke auf der rechten.

Bemerkung: Vor den Schnellkraft-Übungen mindestens 5 Min. aufwärmen

Material: Rutschfester Untergrund, zwei (Walking/Wander-)Stöcke für Personen, die eine Erleichterung brauchen



Rumpfkraft

Eine kräftige Rückenmuskulatur hält den Körper aufrecht und stabil und vermindert das Risiko zu stürzen.

Aufrichten mit Armerschwerung

Ausgangsposition: Hüftbreit stehen, Knie sind leicht gebeugt, der Rumpf ist nach vorne geneigt, der Rücken ist rund, die Hände sind auf den Knien abgestützt und tragen so das Gewicht des Oberkörpers. Ausführung: Die Wirbelsäule langsam über 3 Sek. strecken bis ins Hohlkreuz, dabei das Brustbein nach vorne schieben – über 3 Sek. langsam zurück zur Ausgangsposition, dann einmal tief ein- und ausatmen (= 4 Sek. Pause). 10–12 Wiederholungen, anschliessend 1 Min. Gehrunde als aktive Pause. 2–3 Serien.

Variationen

- Während des Streckens der Wirbelsäule den rechten Arm nach vorne heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf dem Knie aufstützen. Nach jeder Serie, also nach 10–12 Wiederholungen, den Arm wechseln.
- Während des Streckens der Wirbelsäule beide Arme zur Seithalte heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf den Knien aufstützen.
- Während des Streckens der Wirbelsäule beide Arme nach vorne bis zur Hochhalte heben und mit dem Beugen der Wirbelsäule wieder auf den Knien aufstützen.

einfacher

- Bei Variation 1: Die rechte Hand berührt während des Streckens der Wirbelsäule die linke Schulter.
- Bei Variation 2: Beide Hände während des Streckens der Wirbelsäule von den Knien lösen aber senkrecht hängen lassen.
- Bei Variation 3: Beide Arme während des Streckens der Wirbelsäule nach hinten strecken.

schwieriger

- Bei allen Variationen: Während der ersten 4 der 10–12 Wiederholungen baumeln die Hände neben den Knien nach unten, statt abzustützen, so müssen die Rückenmuskeln mehr arbeiten.



Multitasking motorisch

Das anspruchsvolle Kombinieren von Arm- und Beinbewegungen – das motorische Multitasking – hilft das Stutzrisiko zu senken. Die Kombination von Bewegungsaufgaben und Aufgaben für das dynamische Gleichgewicht mit Denkaufgaben (kognitives Multitasking) trägt ebenfalls dazu bei.

Gehend werfen

Einen Gegenstand (Stein, Tannzapfen) während dem Vorwärtsgang mit beiden Händen hochwerfen und fangen. 30–40 Mal hochwerfen und fangen. Aktive Pause: 50 Schritte weitergehen ohne werfen. 2–4 Serien.

Variationen

- Gehend 5 Würfe mit der starken Hand, dann 5 Würfe mit schwacher Hand, usw.
- Gehend den Gegenstand fortlaufend von der linken Hand in die rechte und von der rechten in die linke Hand werfen.
- Das Werfen, Fangen und Gehen so koppeln: Genau mit dem Hochwerfen – Schritt rechts, genau mit dem Fangen – Schritt links.

einfacher

- Langsam fliegenden Gegenstand verwenden: zerknülltes Taschentuch, Schal, Buff.

schwieriger

- Alle Übungen im engen Gang.

Bemerkungen:

- Pro Person ein Gegenstand zum Hochwerfen: z. B. Stein, Tannzapfen, Taschentuch, Schal, Buff.
- Flaches, offenes Gelände oder breiter Weg, 5 m Abstand zwischen Teilnehmenden.



Multitasking kognitiv

Das anspruchsvolle Kombinieren von Aufgaben für das dynamische Gleichgewicht mit Denkaufgaben trainiert das kognitive Multitasking senkt das Sturzrisiko.

Gleichgewichts-Geh-Variationen mit Zählen

Acht Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – 8 Doppelschritte Kreuzgang seitwärts – usw., dabei die Doppelschritte laut zählen: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 1 2 3 4 5 6 7 8 – usw. So 3 Durchgänge, dann 60 Doppelschritte (1 Min.) locker gehen als aktive Pause. 2-4 Serien durchführen.

Variationen

- Immer noch alle 8 Doppelschritte die Technik wechseln, aber die Doppelschritte fortlaufend zählen: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 9 10 11 12 13 14 15 16 – usw.
- Wie Variation 1: Die Doppelschritte fortlaufend von 72 rückwärts zählen: 72 71 70 69 68 67 66 65 – 64 63 62 61 60 59 58 57 56 – usw.
- Wie Basisübung und Variation 1: Alle 8 Schritte statt alle 8 Doppelschritte die Gehtechnik wechseln, dafür 6 statt 3 Durchgänge.

einfacher

- Nur 2 statt 3 Gehtechniken kombinieren: 8 Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – usw.

schwieriger

- 4 statt 3 Gehtechniken kombinieren: 8 Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – 8 Doppelschritte Kreuzgang seitwärts – 8 Doppelschritte überkreuzender Gang – usw. (bei Variation 2 von 96 statt von 72 rückwärts zählen).



Gehend Daten einprägen

Zu zweit nebeneinander vorwärtsgehen. Die beiden Personen tauschen gehend ihre Adressdaten und diejenigen der Gruppenmitglieder aus: Name, Vorname, Wohnort mit Postleitzahl, sowie Strasse mit Nummer. Sie merken sich diese sechs Daten, indem sie sie gehend einander aufsagen und so einprägen. Eine Minute solo gehen als aktive Pause. Dann neue Paare bilden und beim Gehen die Adressdaten einer weiteren Person auswendig lernen. Wieder aktive Pause einlegen.

Variationen

- Das Geburtsdatum und den Geburtsort austauschen und einprägen.
- Die Telefonnummern austauschen und einprägen.
- Basisübung mit Variation 1 kombinieren, also Adressdaten und Geburtsdaten austauschen und einprägen.

einfacher

- Beim Austauschen der Daten stehen bleiben und erst für das Einprägen wieder vorwärtsgehen.

schwieriger

- Die Daten einander im Rhythmus des Gehens aufsagen, bei jedem Schritt eine Wortsilbe aufsagen: Fran-zis-ka (drei Schritte) oder 81 vier Schritte (ein-und-acht-zig).



Yoga, Qigong, Pilates

Rumpfkraft und statisches Gleichgewicht sind bereits ein wichtiger Bestandteil der Bewegungsangebote Pilates, Yoga, Qigong. Übungen für das dynamische Gleichgewicht, die (Schnell-)Kraft der Beine und für das Multitasking mögen ungewohnt sein, bereichern aber die drei Angebote um den lohnenden Zusatznutzen Sturzprävention.

Die Atmung spielt beim Pilates, Yoga und Qigong eine zentrale Rolle. Darum wird sie bei den zwölf Übungen dieses Kapitels für das Umsetzen der Belastungsnormativen (S. 2) eingesetzt. Die Anzahl der Atemzyklen bestimmt die Dauer der Übungen. Sie müssen eingehalten werden, damit die Trainingswirkung für die Sturzprävention optimal ist.

Ältere Menschen legen sich nicht mehr so gerne auf den Boden, darum sind die meisten Übungen für die Ausführung im Stehen oder Sitzen geschaffen.

Statisches Gleichgewicht

Die vorgeschlagenen Übungen trainieren das statische Gleichgewicht und helfen dabei, im Alltag Stürze zu vermeiden.

Yoga: Baum im Wind

Auf das linke Bein stehen, den rechten Fuss an die Innenseite des linken Beins auf Knöchelhöhe drücken. Bei Bedarf kann die Zehenspitze auf dem Boden bleiben. Beide Arme auf die Seite strecken. Einatmen. Dann Ausatmen, die rechte Hand auf dem rechten Knie ablegen, den Oberkörper zur Seite beugen, den linken Arm nach oben führen. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition. 5 Atemzüge (20 Sek.) lang. Danach das Standbein wechseln. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Den stützenden Fuss auf Wadenhöhe positionieren.
- Den stützenden Fuss auf Kniehöhe positionieren.
- «Der Baum»: Den stützenden Fuss an die Innenseite des Oberschenkels drücken.

einfacher

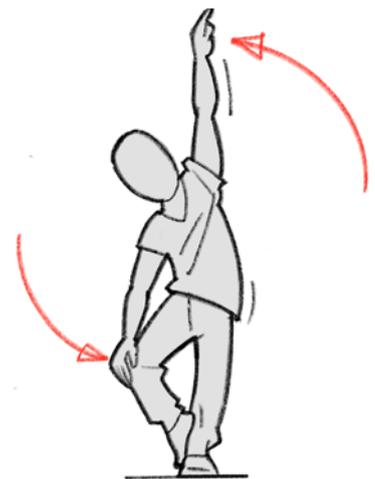
- An der Wand oder hinter einem Stuhl mit Lehne stehen und bei Bedarf mit der linken Hand festhalten.

schwieriger

- Ein Auge oder beide Augen schliessen.

Bemerkungen

- In der Ausgangsposition Schulter entspannen, nicht nach oben ziehen.
- Die Hüfte gerade halten, die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.



Yoga: Drehstuhl

Schulterbreit stehen, die Knie beugen und in die Hocke gehen, den geraden Oberkörper leicht nach vorne senken und die Hände vor der Brust aneinanderlegen. Einatmen. Dann ausatmen, den Oberkörper nach rechts drehen, der linke Ellbogen berührt das rechte Knie. Der Blick bleibt während der ganzen Übung in Richtung Brust gerichtet. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition, ausatmen. Die Übung auf der anderen Seite durchführen. 5 Atemzüge (20 Sek.) pro Seite. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Der Blick ist über die Schulter nach oben gerichtet.
- Die Beine in der Ausgangsposition zusammenschliessen.
- Der Ellbogen an die Aussenseite des Knies drücken.

einfacher

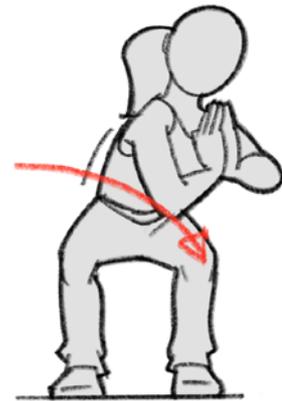
- Die Übung ohne Drehung durchführen: In der Ausgangsposition aufrecht stehen. Mit der Ausatmung den Oberkörper senken, einatmen, heben.

schwieriger

- Auf einer instabilen Unterlage stehen (z. B. Balance-Disc, gerolltes Badetuch, Matte).

Bemerkungen

- Die Knie parallel halten und über die grossen Zehen positionieren.
- Den Rücken lang halten, das Brustbein anheben.
- Die Schulter senken und entspannt halten.



Qigong: Das grosse Rad drehen

Mit eng zusammengestellten Beinen, aufrecht stehen. Einatmen, die Arme langsam vor der Brust nach oben, über den Kopf heben, die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen, den Oberkörper nach links drehen, einen grossen Armkreis vor dem Körper durchführen. Die Arme bewegen sich nach unten beginnend, nacheinander (der rechte Arm beginnt). 5 Atemzüge (20 Sek.). Danach die Richtung wechseln. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Ausgangsposition: Semi-Tandemstand
- Ausgangsposition: Tandemstand
- Wie Basisübung beginnen, anschliessend vollzieht der rechte Arm einen ganzen Kreis hinter den Rücken (nach hinten beginnend mit Oberkörperdrehung nach rechts), wie rechtsarmig Rückenkraul schwimmen.

einfacher

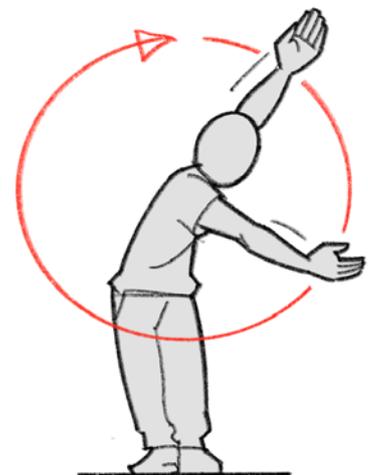
- Hüftbreiter Stand zu Beginn.

schwieriger

- Einbeinstand zu Beginn. Nach 4 Atemzügen das Standbein wechseln.

Bemerkungen

- Die Arme kreisen wie eine Windmühle bei leichtem Wind.
- Eins werden mit dem Wind, der Natur und dem Kosmos.



Dynamisches Gleichgewicht

Die folgenden Übungsvorschläge trainieren das dynamische Gleichgewicht und helfen dabei, im Alltag Stürze zu vermeiden.

Pilates: Bein kicken

Zu Beginn Semi-Tandemstand (siehe Anhang), das rechte Bein ist vorne. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme auf die Seite gestreckt. Einatmen. Ausatmen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein gebeugt nach vorne führen, leicht anheben und die gestreckten Arme auf Brusthöhe ebenfalls zusammenführen. Einatmen, das linke Bein vorne in den Tandemstand abstellen, die Arme wieder öffnen. Ausatmen, die Übung in die andere Richtung durchführen und so im Zeitlupentempo vorwärtsgehen.

5–12 Atemzüge (20–60 Sek.) pro Seite. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Die Knie auf Hüfthöhe heben.
- In der Ausgangsposition die Arme nach oben strecken. Nach dem Schritt das linke Knie und den Ellbogen zusammenführen. Das Standbein tief beugen.
- Nach dem Schritt das Bein nach vorne kicken, die Arme nach vorne strecken (die Höhe des Beinkicks kann auch variiert werden).

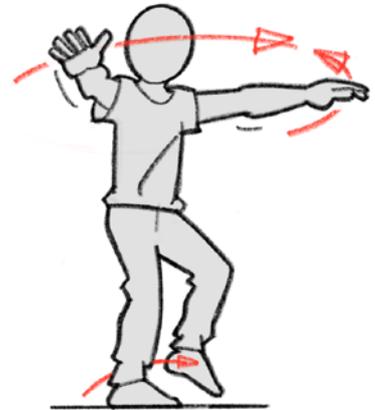
einfacher

- Ohne Fortbewegung: Nach dem Ausfallschritt vorwärts wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

schwieriger

- Ausgangsposition Tandemstand (siehe Anhang), dann auf einer Linie gehen.

Bemerkung: Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.



Yoga: Kriegerlauf

Semi-Tandemstand (siehe Anhang), das rechte Bein ist vorne. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme auf die Seite gestreckt. Einatmen. Ausatmen, einen kurzen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne machen, das Knie befindet sich über dem Sprunggelenk, die Hände vor der Brust zusammenfallen. Einatmen, einen Schritt nach vorne in die Ausgangsposition machen. So vorwärts gehen immer mit Ausfallschritt links. 5–12 Atemzüge (20–60 Sek.) danach die Seite wechseln (vorwärts gehen mit Ausfallschritt rechts). 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Den Schritt länger und die Kniebeuge tiefer machen, die Ferse des hinteren Fußes anheben.
- Ausgangsposition Tandemstand (siehe Anhang), dann auf einer Linie gehen. Bei jedem Schritt von 100 3 abzählen: 100, 97, 94 usw.

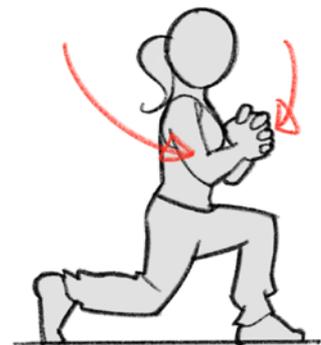
einfacher

- Hüftbreiter Stand zu Beginn. Die Arme bleiben auf die Seite gestreckt.

schwieriger

- Einen Ball beim Ausfallschritt hochwerfen und fangen.

Bemerkung: Die Bauchmuskulatur anspannen und so die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.



Beinkraft

Die folgenden Übungen trainieren die Bein- und Rumpfmuskulatur, helfen den ganzen Körper zu stabilisieren und dadurch im Alltag Stürze zu vermeiden.

Pilates: Bein kreisen

Auf das rechte Bein stehen, das rechte Knie leicht beugen. Das linke Bein seitlich, ca. in 30° Winkel anheben. Den linken Fuss strecken. Die Arme, für zusätzliche Stabilität, auf die Seite strecken. Das linke Bein 10–12 Atemzüge lang in der Luft halten. Danach die Seite wechseln. 10–12 Atemzüge (50–60 Sek.) lang pro Seite wiederholen. 2–3 Serien, 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Das linke Bein rhythmisch und zügig hoch und nach unten federn.
- Die Hände liegen hinter dem Rücken auf der Lendenwirbelsäule.
- Das linke Bein im kleinen Kreis 5–6 Atemzüge lang im Uhrzeigersinn und weitere 5–6 Atemzüge lang entgegengesetzt bewegen.

einfacher

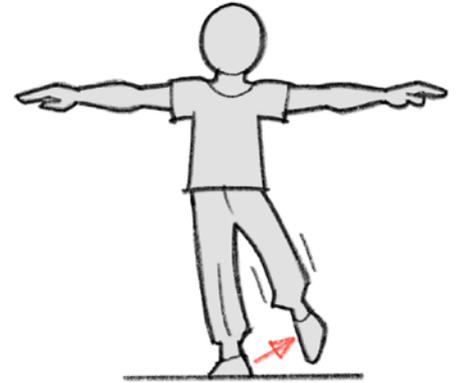
- An der Wand oder neben einem Stuhl mit Lehnen seitlich stehen. Mit einer Hand die Stuhllehne festhalten. Standbein ist neben dem Stuhl.

schwieriger

- Das Bewegungstempo erhöhen.

Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung Beinkreis: Mit den Zehenspitzen kleine Kreise in der Luft malen.
- In einer Übung das Bein zuerst langsam bewegen, dann das Bewegungstempo steigern.



Yoga: Göttinnen-Sprünge (Schnellkraft)

Grätschstand, die Füße nach aussen drehen. Die Knie sind gebeugt und befinden sich über dem Sprunggelenk. Die Arme sind in der Seithalte. Ausatmen, abwechselnd das rechte und linke Bein vom Boden so dynamisch wie möglich abstossen. 8–10 Stossbewegungen pro Seite, abwechselnd durchführen. 2–3 Serien. 2 Min. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Mit beiden Beinen gleichzeitig möglichst dynamisch auf die Zehenspitzen stehen, mit Partnerhilfe (einander gegenüberstehen: die Hilfsperson hält die turnende Person an den Händen).
- Mit beiden Beinen gleichzeitig dynamisch auf die Zehenspitzen stehen, ohne Hilfe.
- Möglichst dynamisch nach oben springen.

einfacher

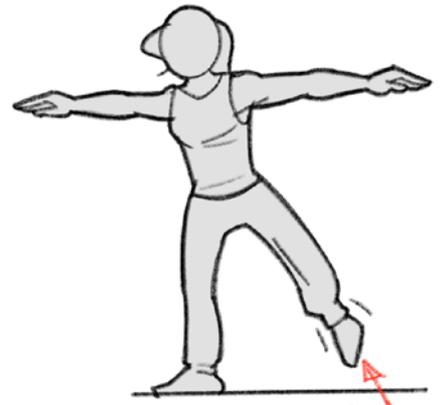
- Mit beiden Händen auf Brusthöhe festhalten an Sprossenwand, Schwedenkasten oder Stuhllehne.

schwieriger

- Bei jedem Abstoss/Sprung die Arme aus der Seithalte nach oben strecken.

Bemerkungen

- Alle Bewegungen müssen kontrolliert durchgeführt werden.
- Den Oberkörper stabil und kontrolliert halten, nach jedem Sprung mit den Füßen sanft landen.



Rumpfkraft

Die Übungen trainieren vorrangig die Rumpfmuskulatur, helfen den ganzen Körper zu stabilisieren und dadurch im Alltag Stürze zu vermeiden.

Pilates: Die Hundert

Schulterbreit stehen, die Arme und Finger sind neben dem Oberkörper aktiv nach unten gestreckt. Einatmen, mit den Armen fünf kleine Pumpbewegungen ausführen (die Arme von der Schulter ausgehend rhythmisch und schnell, vor und nach hinten bewegen). Ausatmen, die Bewegung wiederholen.

Variationen

- Die Arme wechselseitig bewegen.
- Auf die Zehenspitze oder auf instabiler Unterlage stehend (z. B. Badetuch oder Matte gerollt oder Balance Discs).
- Im Tandemstand (siehe Anhang) stehend.

einfacher

- Festhalten (an Stuhl oder Wand) und die Übung nur mit einem Arm ausführen. Danach Seite wechseln.
- Die Übung auf einen Hocker sitzend durchführen.

schwieriger

- Gewicht in den Händen halten: gefüllte Petflasche, Sissel-Pilates-Rollem Gewicht-Bälle, Hantel.

Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Die Schulter- und Nackenmuskulatur bewusst entspannen.



Pilates: Schwimmen

In Bauchlage die Arme nach oben strecken und die Beine Hüftbreit öffnen. Einatmen. Ausatmen, das rechte Bein leicht anheben. Einatmen, das Bein wieder ablegen. Ausatmen, das linke Bein leicht anheben. Einatmen, das Bein wieder ablegen. Ausatmen, den rechten Arm leicht anheben. Einatmen, den Arm wieder ablegen. Ausatmen, den linken Arm leicht anheben. Einatmen, den Arm wieder ablegen. 10–12× wiederholen, 2–3 Serien, jeweils 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Ausatmen, das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig anheben. Danach Seite wechseln.
- Ausatmen, beide Arme und beide Beine leicht anheben.
- «Schwimmen»: Wie Variation 2, dabei Arme und Beine in schnellem Tempo auf/ab bewegen.

einfacher

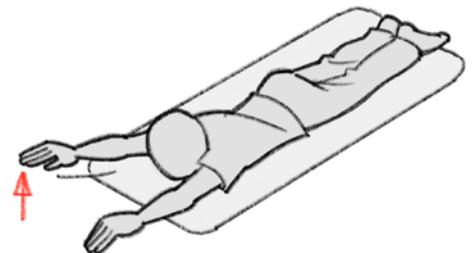
- Variation 2 im Stehen (mit oder ohne Halten an Wand oder an der Stuhllehne) durchführen: Ausatmen, das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig nach hinten führen.

schwieriger

- Arme und Beine mehrere Atemzüge lang in der Luft halten bzw. bewegen.

Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung: Die Arme und Beine so bewegen, wie im Wasser. Kopfposition: Ein Buch auf der Matte lesen. Beckenposition: Eine Ameise schläft unter unseren Bauchnabel. Bitte nicht berühren!
- Tipp: Zuerst langsam bewegen, dann das Bewegungstempo steigern.



Yoga, Pilates: Die Kobra

In Bauchlage die Arme neben dem Oberkörper strecken. Die Stirn auf die Matte legen. Einatmen. Ausatmen, die Schulterblätter zusammenziehen und die Schulter nach hinten, unten schieben. Jeweils 10–12 Atemzüge lang. 2–3 Serien, 60 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- In der Ausgangsposition die Arme und den Brustkorb leicht anheben. Den Blick zur Matte richten.
- Ausatmen, die Brust nach rechts drehen, die rechte Schulter zur Decke wenden und die rechte Hand auf das Gesäss legen. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition. Danach die Seite wechseln.
- Die Hände unter die Schulter legen, die Ellbogen zeigen in der Luft nach hinten. Einatmen. Ausatmen, den Brustkorb leicht anheben, das Brustbein diagonal nach vorne schieben und die Schultern und Ellbogen nach hinten-unten schieben.

einfacher

- Semi-Tandemstand (siehe Anhang), Knie leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gekippt. Die Schulterbewegungen wie bei der Basisübung durchführen.

schwieriger

- «Der Schwan»: Ausatmen, den Oberkörper anheben und mit den Händen weiter nach oben drücken, die Körpermitte stabilisiert und leicht anheben. Bemerkung: Erst dann durchführen, wenn «Die Kobra» fehlerfrei ausgeführt werden kann.

Bemerkungen

- Die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.
- Visualisierung: Die Ellbogen mit einer «Schnur zusammenbinden», danach bei der Bewegung in die hinteren Hosentaschen stecken. Die Schultern entspannen.
- Keinen Druck auf die Hände ausüben, die kann man auch kurz vom Boden anheben.



Multitasking motorisch-kognitiv

Diese Übungen kombinieren motorische Mehrfachaufgaben mit dem Gleichgewicht und helfen im Alltag Stürze zu vermeiden.

Qigong: Den Regenbogen schwingen

Semi-Tandemstand (siehe Anhang), das rechte Bein ist vorne. Dann einatmen, das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, die Arme langsam vor der Brust nach oben, über den Kopf heben, die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen, auf das leicht gebeugte rechte Bein stehen, das linke Bein leicht anheben und die Zehenspitze zum rechten Knöchel führen. Der rechte Arm bleibt über dem Kopf, mit dem Gefühl, man halte sich an einer Stange fest. Den linken Arm mit der Handfläche nach oben in einem Bogen zur linken Seite führen. Einatmen, einen Schritt nach vorne machen und das Gewicht auf das linke Bein verlagern, den linken Arm wieder nach oben bewegen. Ausatmen, die Übung auf die andere Seite durchführen. Kognitive Zusatzaufgabe: Bei jeder Ausatmung eine beliebige Farbe nennen. 6 verschiedene Farben. Die 6 Farben 2–3× in der gleichen Reihenfolge wiederholen. 2–3 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Die 6 Farben in der gleichen Reihenfolge nennen, dabei hin und zurück sortieren.
- Die 6 Farben in der richtigen Reihenfolge des Regenbogens nennen (Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Violett).
- Rückwärtsgehen.

einfacher

- Nur 4 statt 6 Farben nennen und 3× in der gleichen Reihenfolge wiederholen.

schwieriger

- 9 statt 6 Farben nennen und 2× in der gleichen Reihenfolge wiederholen.

Bemerkung: Visualisieren: Den Regenbogen zwischen den Händen vorstellen und jeweils das Ende des Regenbogens in der Hand sehen.



Qigong: Den Mond anblicken

Mit eng zusammengestellten Beinen aufrecht stehen. Die Hände vor dem Bauch halten und zueinander drehen, als würde man den «Mond» in den Händen halten. Einatmen. Ausatmen, mit dem rechten Bein einen Schritt vorwärts machen, die linke Zehenspitze leicht anheben und zum rechten Knöchel heben und beide Arme nach oben links führen, die linke Hand hält von oben, die rechte Hand von unten den «Mond». Der Blick folgt den Händen. Einatmen, das linke Bein abstellen, die Arme und den Oberkörper ebenfalls in die Ausgangsposition zurückführen. 8–12 Schritte wiederholen, danach die Seite wechseln. 2–3 Serien. 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

Variationen

- Nach 3 Schritten die Seite wechseln
- Nach jedem Schritt die Seite wechseln.
- Ausgangsposition Tandemstand (siehe Anhang) und auf einer Linie gehen.

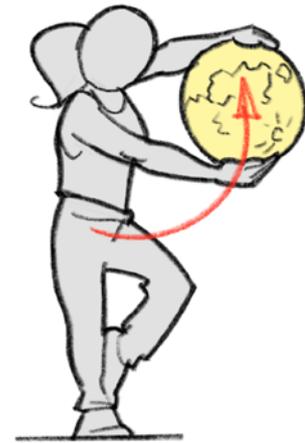
einfacher

- Einen Ball oder ein Luftballon als «Mond» in den Händen halten.

schwieriger

- Bei jeder Ausatmung einen Monat in der richtigen Reihenfolge (Januar bis Dezember) nennen.

Bemerkung: Der Vollmond ist bei Qigong ein Symbol der Klarheit und Vollkommenheit. Bei der Übung folgt der Blick ständig dem «Mond».



Rückschlagspiele

Bei den Rückschlagspielen sind Multitasking und dynamisches Gleichgewicht ohnehin gefordert. Ergänzende Übungen für Rumpf- und Beinkraft, sowie für das statische Gleichgewicht lassen sich leicht mit dem Spielen des Balls kombinieren. Das erhöht nicht nur die Freude am Spiel, sondern auch den Nutzen für die Sturzprävention.

Die zwölf Übungen für die Sturzprävention dieses Kapitels sind so gestaltet, dass sie möglichst universell einsetzbar sind, das heisst:

- in möglichst vielen Rückschlagspielen: Tennis, Minitenis, Street Racket, z. T. Tischtennis, Badminton,
- von Personen mit unterschiedlichen konditionellen und koordinativen Voraussetzungen (primär Seniorinnen und Senioren),
- mit wenig Material und Organisation,
- mit unterschiedlichen Rackets und Bällen (angepasst auf das Können der Teilnehmenden),
- zum grössten Teil ohne normierte Feldzeichnungen.

Hand als Racket

Die meisten Übungen können statt mit dem Racket auch mit den Händen (also ohne Schläger) gespielt werden. Dabei gibt es zwei Variationen:

- den Ball mit einer Hand oder beiden Händen fangen und danach wieder werfen,
- den Ball mit der leicht angespannten Hand und mit leicht gespreizten Fingern als Racket-Ersatz schlagen.

So können auch Personen mit motorischen Defiziten mitmachen (Inklusion/Integration). Es kann ganz ohne Material gespielt werden.

Statisches Gleichgewicht

Das statische Gleichgewicht halten trotz Armbewegungen oder den Ball zu spielen ist koordinativ anspruchsvoll und hilft im Alltag Stürze zu vermeiden.

Ball kontrollieren

Auf einem Bein stehen und den Ball 20 Sek. auf dem Racket balancieren. Nach 30 Sek. Pause Hand und Bein wechseln. Je Seite 2x wiederholen.

Variationen

- Der Aufzug: Den Ball auf dem Racket so weit wie möglich nach oben führen und anschliessend so weit wie möglich nach unten (mit leichter Kniebeuge kommt ein Kraftfaktor hinzu).
- Jonglieren: Anstatt den Ball zu balancieren wird versucht, diesen so oft wie möglich (mindestens 20 Sek. lang) zu jonglieren, also immer wieder vom Racket aufspringen zu lassen und ihn gleichzeitig unter Kontrolle zu halten.
- Handwechsel: Der Ball wird jeweils 10 Sek. mit links, dann 10 Sek. mit rechts balanciert/jongliert.

einfacher

- Mit einem zweiten Racket darf der Ball in der Basisübung beim Wegrollen als «Sandwich» immer wieder eingeklemmt und sorgfältig losgelassen werden, um die Balance wiederherzustellen. Diese Variation fördert gleichzeitig die Beidseitigkeit/Beidhändigkeit.

schwieriger

- Während den Ausführungen langsame Kniebeugen ausführen.

Bemerkung: Rackets ohne Rand (Street Racket, Beach Ball, Tischtennis) erschweren die Aufgabe und machen sie attraktiver, da kein Rand den Ball am Wegrollen hindert.

Street Racket

Das Bewegungskonzept von Street Racket erfüllt die oben erwähnten fünf Aspekte dank der enormen Vielseitigkeit und Einfachheit in der Umsetzung. Street Racket ist ein Schweizer Rückschlagspiel für alle, das überall ohne grossen Aufwand gespielt werden kann.

[Mehr Informationen und Spiele](#)



Ball an Ort und Stelle spielen

Zu Beginn hüftbreit stehen, die Fusssohlen kleben am Boden. Den Ball «am Leben halten», d.h. den Ball mit dem Racket senkrecht in die Luft spielen (Empfehlung: Ballkurve am höchsten Punkt knapp über Kopfhöhe), einmal aufspringen lassen und wieder nach oben spielen (= Basisrhythmus). So den Ball 10x spielen – aufspringen lassen, ohne die Füße vom Boden zu lösen, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien ausführen.

Variationen

- Nach jedem Schlag die Hand drehen: Rückhand – Vorhand.
- Nach jedem Schlag das Racket in die andere Hand wechseln.
- Nur mit der schwächeren Hand spielen.

einfacher

- Alle Übungen ohne Racket: Den Ball mit der leicht angespannten Hand und mit leicht gespreizten Fingern (Racket-Ersatz) schlagen.

schwieriger

- Beine geschlossen, die Knöchel berühren sich.

Bemerkung: Rackets aus dem Rückschlagsport mit den passenden Bällen (Street Racket, Tennis, Minitennis, Tischtennis) verwenden.



Dynamisches Gleichgewicht

Gehend einen Ball spielen ist koordinativ anspruchsvoll. Auch das Spiel im Vorwärtsgang und das Reagieren auf den Rückprall von der Wand sowie möglichst lange Ballwechsel zu zweit verlangen dynamisches Gleichgewicht und trainieren das Verhindern von Stürzen.

Ball-Spaziergang

Den Ball auf einer kreisförmigen oder ovalen Strecke in Gehrichtung spielen, zu Boden fallen lassen und wieder spielen (= Basisrhythmus). Die Spielenden befinden sich stets in einer leichten Vorwärtsbewegung. 20–60 Sek. spielend gehen, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien.

Variationen

- Nach jedem Ballkontakt das Racket und die andere Hand einmal zusammenklatschen, bei der nächsten Ballberührung zweimal, dann wieder einmal.
- Nach jedem Ballkontakt das Racket einmal um den Körper herumführen und wieder sicher fassen vor dem nächsten Schlag.
- Nach jedem Ballkontakt mit der Hand die Fusssohle kurz berühren.

einfacher

- Nach jedem Ballkontakt mit dem Racket wird der Ball nach der Bodenberührung mit der Hand aufgefangen, wieder auf ca. Kopfhöhe aufgeworfen und nach weiterem Bodenkontakt des Balles wieder mit dem Racket gespielt. Der Rhythmus der Übung wird verlangsamt und die Spielkontrolle wird einfacher.

schwieriger

- Enger Gang oder Tandemgang.



Wand ab

Der Wand entlanggehen. Den Ball an die Wand spielen einmal vom Boden aufspringen lassen und wieder an die Wand spielen. Versuchen, den Ball während 20–60 Sek. «am Leben» zu erhalten, dann 30 Sek. Pause. 4 Serien ausführen.

Variationen

- Die Schläge müssen sich in der Höhe unterscheiden: Einmal unter einer an der Wand gezeichneten (oder gedachten) Linie spielen, dann darüber. Das erschwert das dynamische Gleichgewicht, weil der Schwerpunkt bei tieferen und höheren Bällen jeweils anders liegt.
- Zu zweit an Ort: Im «Squash-Stil» den Ball abwechslungsweise gegen die Wand spielen, dabei springt der Ball zwischen den Schlägen immer einmal vom Boden auf. So den Ball möglichst oft (mindestens 20 Sek.) ohne Fehler gegen die Wand schlagen.
- Die beiden Personen bewegen sich wie in der Basisübung und in Variation 2 im Squash-Stil vorwärts der Wand entlang. In der Vorwärtsbewegung: Die Übung wird dynamisch gespielt, analog Basisübung; die Partner versuchen die gesamte Wandstrecke bzw. während 30–40 Sek. ohne Fehler zu absolvieren. Partnerbezug und intensivere Kooperation: Nach jedem Schlag mit dem Partner abklatschen (alternativ auch nur die Rackets berühren oder die Füße berühren). Die Komplexität der Abläufe wird erhöht, aber auch der Spassfaktor sowie die Anforderungen an Positionierung, Orientierung und Antizipation.

einfacher

- Den Ball von Hand an die Wand werfen, einmal springen lassen, den Ball mit dem Racket zurückschlagen. Danach den Ball nach einmaligem Bodenkontakt wieder auffangen, zurück gegen die Wand werfen. Das Zuspiel via Wand von Hand steigert die Quote erfolgreicher Schläge.

schwieriger

- Seitliches Gehen mit Nachstellschritten oder seitlicher Kreuzgang.



Lange fehlerfreie Ballwechsel

Den Ball zu zweit auf dem Spielfeld (z. B. Street Racket Feld) hin und her spielen und dabei den längsten Ballwechsel ohne Fehler zählen. Fokus: Kooperation und Spielfluss. Den Ball ohne Unterbrechung 20, dann 40 und 60 Sek. im Spiel gehalten, bei einem Fehler sofort wieder bei 0 beginnen und den Ball schnellstmöglich wieder ins Spiel bringen. Danach 30 Sek. Pause. 4 Serien. Bei jeder Serie versuchen, den eigenen Rekord des bisher längsten gültigen Ballwechsels zu verbessern.

Variationen

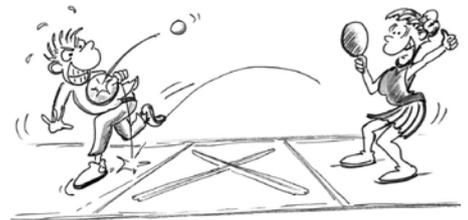
- Abwechselnd einmal links und einmal rechts spielen.
- Nur mit Rückhandschlägen spielen.
- Nach dem zweiten Schlag auf einem Bein stehen bleiben, bis der Ball wieder zurückgespielt wird.

einfacher

- Zwei Schläge hintereinander ausführen, zuerst den sogenannten «Kontrollschlag» an Ort und Stelle (der Ball wird mehr oder weniger senkrecht in die Luft gespielt und er springt dann einmal am Boden auf) und dann den normalen Schlag zurück zum Partner/ zur Partnerin. Das verlangsamt den Spielfluss.

schwieriger

- Den Ball nur mit der schwächeren Schlaghand spielen.



Beinkraft

Eine kräftige Beinmuskulatur – besonders auch die schnellkräftige – vermindert das Sturzrisiko und schützt vor Verletzungen.

Ballzuspiel zu zweit

Zu zweit, Person A trainiert die Bein-Streckmuskeln: Person B spielt Person A den Ball zu (mit einmal auf den Boden prellen). A hält den Ball, macht eine langsame Kniebeuge und spielt den Ball mit einmal prellen wieder zurück zu B. 3 Sek. Knie beugen – 3 Sek. aufrichten (die Knie sind beim Beugen über den Zehen). A zählt die Sek.: «21, 22, 23» beim Beugen und «24, 25, 26» beim Strecken. 12 Wiederholungen bis die Oberschenkel müde sind, dann Rollenwechsel. 2–3 Serien.

Variationen

- Den Ball während der Kniebeuge nach vorne strecken.
- Den Ball während der Kniebeuge nach oben über den Kopf strecken.
- Knie langsam beugen und mit explosivem Strecken hochspringen (Schnellkraft), dann erst den Ball zurückspielen.

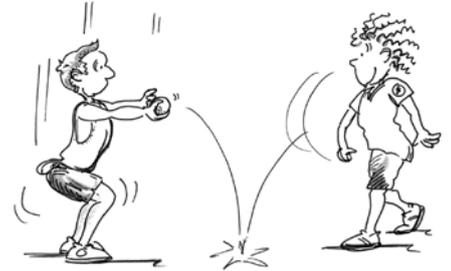
einfacher

- Kleine/wenig tiefe Kniebeugen, aber trotzdem 12× wiederholen.

schwieriger

- 18 statt 12 Wiederholungen bis die Oberschenkel müde sind.

Material: 1 Ball/Paar



Ausfallschritt seitwärts und vorwärts (Schnellkraft)

Racket in der rechten Hand halten. Ausfallschritt seitwärts nach rechts, und zwar so gross und so tief, dass das rechte Knie über den Zehen ist. Mit Abstoss mit dem rechten Bein zurück in die Ausgangsstellung. Dynamik: Langsam in den Ausfallschritt rechts sinken und mit explosivem Abstoss rechts zurück. 8× wiederholen bis der Quadrizeps müde ist (Kniestreck-Muskel vorne am Oberschenkel). Bein wechseln, dann 90 Sek. gehen mit Beinen ausschütteln als aktive Pause. 2–3 Serien.

Variationen

- Das Racket mit dem Ausfallschritt rechts in Seithalte nach rechts strecken (erhöht das Gewicht auf dem rechten Fuss).
- Wie Basisübung: Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne statt zur Seite.
- Das Racket mit dem Ausfallschritt rechts nach vorne in die Vorhalte strecken (erhöht das Gewicht auf dem rechten Fuss).

einfacher

- Kleiner Ausfallschritt (Knie über der Ferse statt über den Zehen) und/oder ohne Racket, aber trotzdem 12× wiederholen.

schwieriger

- Vor dem Abstoss mit dem rechten Fuss den linken Fuss leicht vom Boden heben und mit einem explosiven Sprung zurück in die Ausgangsstellung.

Material: 1 Racket/Person



Rumpfkraft

Eine kräftige Rumpfmuskulatur stützt und hält den Körper aufrecht und stabil und vermindert das Sturzrisiko.

Sitz-Knie-Beuge

Racket in der rechten Hand. Den Oberkörper leicht nach vorne kippen und das Gesäss langsam nach hinten schieben zur Sitz-Kniebeuge, und zwar nur so gross, bis sich die Hände auf die Knie aufstützen können (Arme nach unten gestreckt). Das Brustbein nach vorne schieben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Rückenmuskeln halten bei allen Übungen den Rücken lang und gerade. 3 Sek. Kniebeugen – Gesäss-nach-hinten – 3 Sek. aufrichten. 12 Wiederholungen, bis die Rückenmuskeln müde sind. Aktive Pause: 1 Min. gehen. 2–3 Serien.

Variationen

- Sobald beide Hände in der Sitz-Kniebeuge auf den Knien sind, den rechten Arm nach vorne in die Hochhalte strecken, dann den linken. Das Racket über dem Kopf in die linke Hand übergeben. Die rechte Hand auf das rechte Knie legen, die linke mit dem Racket auf das linke Knie und aus der Kniebeuge wiederaufrichten. Dann Racket-Übergabe links zu rechts. Während dieser Armbewegungen arbeiten die Rückenmuskeln, um den Rumpf gerade zu halten.
- Wie Variation 1: Die Arme statt nach vorne zur Seite, also via Seithalte, zur Hochhalte führen, um das Racket zu übergeben.
- Variation 1 und 2 verbinden, d. h., die Arme 2× nach vorne in die Hochhalte führen, dann 2× zur Seite in Hochhalte führen.

einfacher

- Die Arme zur Vorhalte statt zur Hochhalte führen, das Racket vor statt über dem Kopf übergeben (= kleinere Last auf die Rückenmuskeln).

schwieriger

- Ohne Abstützen der Hände auf den Knien. So müssen die Rückenmuskeln das ganze Gewicht von Rumpf und Armen allein tragen.

Material: 1 Racket/Person



Stützelemente am Boden

Knielieggestütz: Am Boden aufstützen mit beiden Armen senkrecht und mit den Fussrücken und Unterschenkeln. Oberschenkel, Wirbelsäule, Hals bilden eine gerade Linie (evtl. gerolltes Badetuch unter den Knien). Während allen Bewegungen: Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, der Bauchnabel hält, die Schulterblätter ziehen nach oben, damit der Rumpf gerade und stabil bleibt. Das linke Bein nach hinten strecken und 1 cm vom Boden abheben. Den Ball mit der rechten Hand in grossem Kreis am Boden 2× langsam um die linke stützende Hand rollen. Der Rumpf bleibt stabil, Becken und Schultern sinken nicht nach unten. Zurück zur Knielieggestütz. Arm und Bein wechseln. 6 Wiederholungen (mit Arm- und Bein-Wechsel), bis die Rumpfmuskeln müde sind. 1 Min. sitzend mit dem Racket den Ball prellen als aktive Pause. 2–3 Serien.

Variationen

- Wie Basisübung: Das linke Bein nach hinten strecken und 1 cm abheben. Den Ball mit der rechten Hand vor dem Kopf 6× im Sekundentakt zu Boden prellen und fangen. Der Rumpf bleibt stabil, wackelt nicht trotz Prellbewegung, Becken und Schultern sinken nicht nach unten. Zurück zum Vierfüsserstand, Arm und Bein wechseln.
- Wie Variation 1: Den Ball mit der rechten Hand weit seitlich rechts neben dem Rumpf 6× im Sekundentakt prellen und fangen.
- Variationen 2 und 3 verbinden, das heisst dreimal vor dem Kopf prellen und fangen, dann 3× seitlich rechts neben dem Rumpf.

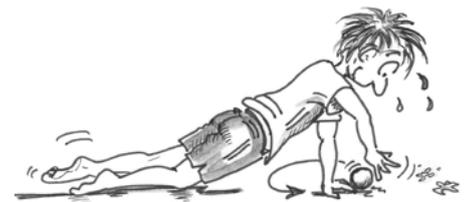
einfacher

- Vierfüsserstand statt Knielieggestütz, aktive Pause: Ball ohne Racket prellen.

schwieriger

- Liegestütz statt Knielieggestütz: Beine sind nur mit den Füßen am Boden abgestützt (Beine, Wirbelsäule, Hals bilden eine gerade Linie).

Material: 1 Ball und 1 Racket pro Person



Multitasking motorisch-kognitiv

Rhythmische Bewegungen und Übungen, die mit Denksportaufgaben und raschem Reagieren sowie unter Zeitdruck ausgeführt werden, vermindern das Sturzrisiko.

Farben merken beim Zuspieren in Gruppen

4er-Gruppen: Jede Person pro Gruppe erhält eine Farbe zugewiesen ein (z. B. rot, blau, grün, gelb). Die Spielleitung gibt eine Farben-Abfolge vor (grün → blau → rot → gelb). Die 4er-Gruppen spielen sich den Ball in genau dieser Abfolge möglichst fehlerfrei zu (von Hand oder mit dem Racket), bis die Spielleitung einen neuen Farben-Code ruft. Nach wenigen Minuten eine aktive Pause einbauen, damit sich das Gehirn erholen kann.

Variationen

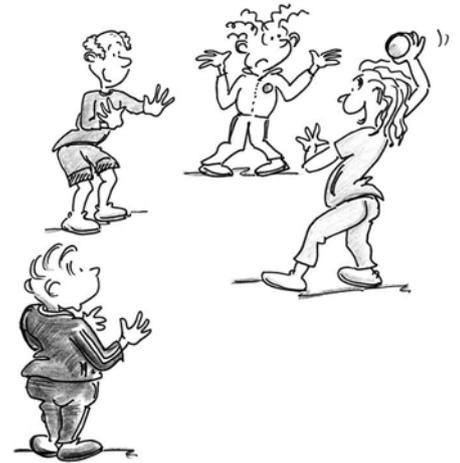
- Die Farbabfolgen dürfen während des Spiels nicht laut wiederholt werden, jede Person muss sich den Code selber merken.
- Jede Person erhält anstelle einer Farbe eine einstellige Zahl (z. B. 3, 4, 8, 9).
- Die Gruppen vergrössern auf 5, da 6, 7 und 8.

einfacher

- Die Farben- oder Zahlenabfolge wird auf A4-Blättern, Packpapier oder Flip-Chart gross aufgezeichnet.

schwieriger

- Die Spielenden gehen ständig vorwärts (und müssen sich damit zusätzlich orientieren).



Denksport im Rhythmus des Ballwechsels

Zu zweit: Den Ball mit dem Racket im freien Raum möglichst oft hin und her spielen. Dabei wird der Ball immer von unten nach oben geschlagen (kein Smash) und muss vor dem Zurückspielen einmal aufspringen. Person A führt und sagt bei ihrem Schlag eine Zahl zwischen 1 und 19, Person B ergänzt bei ihrem Schlag auf 20. Beispiel: A sagt «8», B sagt «12». Nach wenigen Minuten eine aktive Pause einbauen, damit sich das Gehirn erholen kann.

Variationen

- Nach 10 Schlägen die Führung wechseln, dann nach 8 und 6.
- Wort buchstabieren: Die beiden Spielenden einigen sich auf ein Wort (z. B. «Schweiz»). In der Folge wird ein Ball hin und her gespielt und die Person A und B buchstabieren im Rhythmus des Balles abwechselnd dieses Wort (A sagt «S» – B sagt «C», A sagt «H», usw. Auch fremdsprachige Wörter ausprobieren).
- Die Wörter rückwärts buchstabieren.

einfacher

- Jede Person kann zwei Schläge ausführen: Einen sogenannten Kontrollschlag an Ort und Stelle und danach den eigentlichen Schlag zurück zur/zum Partner/-in. Das gibt für Denkprozesse mehr Zeit und erhöht die allgemeine Kontrolle im Ballwechsel.

schwieriger

- Den Zahlenraum bzw. die Länge oder Schwierigkeit der Wörter erhöhen.
- Distanz zwischen den Spielern vergrössern und somit die technische Schwierigkeit für ein flüssiges Zusammenspiel erhöhen.



Hin und her spielen mit geografischen Zusatzaufgaben

Im Spielfeld (z. B. Street Racket Feld) spielen zwei Personen den Ball hin und her, möglichst ohne Unterbruch und trotz Erschwerung durch kognitive Aufgaben: Die Spielenden zählen abwechselnd Länder aus Europa auf, genau dann, wenn sie den Ball zurückspielen. Dann Länder aus Afrika oder Asien. Der Ball wird für die Basisübung von Hand hin und her geworfen und muss vor dem Auffangen immer einmal den Boden berühren. Nach wenigen Minuten eine aktive Pause einbauen, damit sich das Gehirn erholen kann.

Variationen

- Person A führt und nennt beim Abspielen einen Kanton, Person B antwortet beim Abspielen mit einer Farbe aus dem Kantonswappen (z. B.: A sagt «Wallis» – B sagt «rot»). Die Spielleitung ruft nach 1–2 Min. laut «Wechseln!» für den Führungswechsel.
- Person A führt und nennt beim Abspielen ein Land aus der ganzen Welt, Person B antwortet beim Abspielen mit einer Farbe aus der Nationalflagge (z. B. A sagt «Schweden» – B sagt «gelb»).
- Es dürfen die gleichen Kantonswappen oder Nationalflaggen nochmals genannt werden aber nicht die gleiche Farbe als Antwort (z. B. A sagt «Wallis» – B muss «weiss» sagen nicht «rot», weil rot als eine der zwei Farben im Walliser Wappen schon genannt wurde)

einfacher

- Anstatt in einem Street Racket Feld zu spielen, die Übung im freien Raum spielen mit weniger Ansprüchen an Ballkontrolle und Präzision.

schwieriger

- Ball nicht von Hand, sondern mit Racket spielen.



Tanzen

Multitasking und dynamisches Gleichgewicht werden ganz selbstverständlich gefördert beim Bewegen zu Musik. Übungen für das statische Gleichgewicht und die Kraft von Rumpf und Beinen sind hingegen eher ungewohnt. Clever eingebaut bereichern sie das Tanzen mit dem Alltagsnutzen Sturzprävention.

Die Musik spielt bei den zwölf Übungen dieses Kapitels eine entscheidende Rolle. Sie sorgt einerseits für das Tanzvergnügen und andererseits für das Umsetzen der Belastungsnormativen (S. 2): Das Tempo der Musik (bpm, siehe Glossar) sowie die Anzahl der Schläge und Takte bestimmen die Dauer der Übungen und Pausen. Sie müssen eingehalten werden, damit die Trainingswirkung für die Sturzprävention optimal ist.

Glossar

- **bpm:** Beats pro Min. (Schläge pro Min.) kennzeichnen das Musiktempo.
- **S:** slow (langsam, d. h. auf 2 Schläge in der Musik eine Bewegung)
- **Q:** quick (schnell, d. h. auf 1 Schlag in der Musik eine Bewegung)
- **Chassée vw:** mit dem re Fuss einen Schritt vw, den li Fuss nahe zum Standbein aufstellen und belasten, mit dem re Fuss einen Schritt vw, ebenso zur Gegenseite
- **Chassée sw:** wie oben, aber die Schritte sw ausführen
- **Tap:** die Fussspitze aufstellen möglichst ohne Gewichtsbelastung
- **Handtour:** zwei Partner/innen stehen einander leicht versetzt gegenüber, halten die rechten Handflächen auf Schulterhöhe aufeinander und drehen sich zusammen im Uhrzeigersinn, ebenso mit der linken Hand aufeinander im Gegenuhrzeigersinn
- **Schritthops:** re Fuss Schritt vorwärts, li Knie hochziehen und dabei auf dem re Bein hüpfen, ebenso mit dem li Fuss beginnend

Statisches Gleichgewicht

Das Halten und Wiedererlangen des Gleichgewichts auf dem Standbein mit Bewegungen des Spielbeines, auf kleinen Flächen stehen mit Zusatzbewegungen oder Gewichtsverlagerungen sind ideale Übungen für das statische Gleichgewicht und eignen sich, Alltagssituationen in einem kontrollierten Rahmen zu trainieren.

Beintango

Aus parallelem Stand mit der linken Fussspitze am Boden eine Linie zur linken Seite zeichnen, dabei das Standbein beugen. Den Fuss wieder in die Ausgangsposition zurückziehen und dabei das Standbein strecken. Ebenso mit der rechten Fussspitze ausführen. Pro Bein 2 Serien und aktive Pausen ausführen Pro Linie hin und zurück 8 Schläge, 5 Wiederholungen. Aktive Pause: Gehen im Raum mit schnellen und langsamen Schritten (16 Takte).

Variationen

- Statt zur Seite, das Spielbein nach vorne, in einem Halbkreis nach hinten und gerade nach vorne führen.
- Wie Variation 1, aber den Fuss, wenn er im Halbkreis in der Seitstellung ist, zum rechten Schienbein und wieder zurück zur Seite führen, den Halbkreis beenden.
- Wie Variation 2, aber nach dem Antippen des rechten Schienbeins direkt noch die rechte Wade berühren.

einfacher

- Standbein gestreckt halten. An einer Wand festhalten oder im Stirnkreis mit Schulterhaltung stehen.

schwieriger

- Ohne Absetzen des Spielbeins, zusätzlich den rechten Arm (bei linkem Spielbein) in Hochhalte und wieder zurückführen. Dabei den Oberkörper nach li neigen.
- Den Armbewegungen nachschauen.

Bemerkung: Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 124 bpm, z. B. Tango



Polka Balance

Ausgangsstellung: Paralleler Stand, das Gewicht auf das Standbein verlagern und das Spielbein nur mit der Fussspitze daneben aufstellen. 10 Takte in der Balance stehen bleiben.

Dann aktive Pause, sich im Raum bewegen: 3 Schritte vorwärtsgehen, auf den 4. Schlag das Knie hochziehen – fortlaufend während total 16 Takten. Balanceteil und aktive Pause je 2 Mal im Wechsel wiederholen. Beim Balanceteil jedes Mal Standbein und Spielbein wechseln.

Variationen

- Wie Basisübung, aber bei der Balance die Fussspitze des Spielbeins über dem Standbein gekreuzt aufstellen.
- Wie Variation 1, zusätzlich mit der gegenüberliegenden Hand des Spielbeins 2× auf den Oberschenkel und 1× in die Hände klatschen (Q, Q, S), das Klatschen während der Balance ständig wiederholen.
- Wie Variation 2, zusätzlich beim Klatschen auf den Oberschenkel den Oberkörper jeweils zum Spielbein rotieren, beim Händeklatsch wieder zurückdrehen.

einfacher

- Die Fussspitze des Spielbeins weiter vom Standbein entfernt aufstellen.
- Statt nur die Fussspitze, den Fussballen aufsetzen.

schwieriger

- Die Fussspitze des Spielbeins nahe beim Standbein aufstellen oder abheben.
- Über die Schulter des Spielbeines schauen.
- Ein Auge schliessen.

Bemerkung: Musik $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 116 bpm, z. B. Polka



Posen kreieren

Ausgangsstellung: Paralleler Stand. Mit dem rechten Fuss einen grossen Ausfallschritt nach vorne ausführen und dabei das linke Bein hinten abheben und diese Pose beibehalten (16 Takte). Das linke Bein hinten setzen und das rechte Bein vorne anheben und die Pose beibehalten (16 Takte), dann je 2 Serien mit Seitenwechsel und aktiven Pausen ausführen. Aktive Pause – langsames Gehen: Jeweils auf den ersten Schlag des Taktes einen Schritt vorwärts ausführen (24 Takte). Anschliessend den Ablauf mit dem linken Fuss beginnend ausführen.

Variationen

- Wie Basisübung, zusätzlich die Arme mitschwingen und eine selbstgewählte Arm-Pose einnehmen.
- Wie Variation 1, aber zwei Personen stehen einander gegenüber. Dabei kopiert eine Person spiegelbildlich die Pose des Gegenübers, wobei zusätzlich mit den Armen beim Posieren langsame Bewegungen ausgeführt und von dem/der Partner/-in kopiert werden.
- Wie Variation 1 oder 2, aber bei der Pose einmal oder mehrmals den Oberkörper runden und wieder strecken.

einfacher

- Das Spielbein jeweils mit der Fussspitze aufgestellt lassen.

schwieriger

- Mit dem Blick den Armen folgen.
- Alles zusätzlich zur Seite ausführen.

Bemerkung: Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt, Walzer ca. 48 Takte pro Min.



Dynamisches Gleichgewicht

Gehen mit Gewichtsverlagerungen, asymmetrische Lasten tragen oder abrupte Richtungswechsel unterstützen das Training des dynamischen Gleichgewichts und helfen, Stürze im Alltag zu vermeiden.

Rück/Platz und Kicks

Rück/Platz: Mit dem rechten Fuss einen Schritt rückwärts ausführen, das Gewicht zurück nach vorne auf das linke Bein verlagern, Kick mit dem rechten Bein, rechten Fuss aufstellen, Kick mit dem linken Bein, linken Fuss aufstellen. Nach 16 Wiederholungen eine aktive Pause einlegen und dann zur anderen Seite ausführen. Pro Seite 2 Serien und dazwischen aktive Pausen ausführen. Aktive Pause: Sich mit Kicks wechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss im Raum bewegen (16 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber überkreuzt kicken, d. h. rechtes Bein über linkes Bein kicken.
- Wie Variation 1, aber jeweils rückwärts/Platz und zwei Kicks eine Drehung um $\frac{1}{4}$ zum beginnenden Bein ausführen, d. h. rückwärts-rechts \rightarrow nach rechts drehen.
- Wie Variation 2, aber beim zweiten Kick hinten überkreuzt kicken.

einfacher

- Statt Kicks Taps ausführen.

schwieriger

- Das Spielbein hoch anheben beim Kick.
- Den Blick in die Gegenrichtung des kickenden Beines richten, d. h. Kick mit dem rechten Bein, Blick nach links.

Bemerkungen

- Musik: $\frac{4}{4}$ -Takt, ca. 120 bpm, z. B. langsamer Rock'n Roll.
- Sicherheit: Beim Kicken leichte Beugung im Knie beibehalten.



Schritt und Tap zur Seite

Schritt Tap vorwärts: mit dem rechten Fuss einen Schritt vorwärts, Tap mit dem linken Fuss zur Seite, gegengleich mit dem linken Fuss beginnend ausführen, fortlaufend wiederholen, pro Bein 16 x. Aktive Pause: sich mit Chassées frei im Raum bewegen (12 Chassées pro Bein). 4 Serien ausführen.

Variationen

- Wie Basisübung, aber statt vorwärts, 1 Schritt rückwärts gehen
- Wie Basisübung und Variation 1, aber beim Schritt vorwärts den Fuss vorne überkreuzt über das Standbein aufsetzen, bzw. beim Schritt rückwärts hinten überkreuzt hinter dem Standbein aufsetzen.
- Wie Variation 2, aber zwei Partner/-innen stehen einander in offener Handhaltung gegenüber und führen die Bewegungen spiegelbildlich aus. Dabei geht eine Person vorwärts, die andere rückwärts. Mit sanftem Ziehen und Stossen zeigt die vorwärts gehende Person die Bewegungsrichtung an. Bei der nächsten Serie die Rollen wechseln.

einfacher

- Schritte vorwärts und rückwärts in grosser Spurbreite.
- Statt überkreuzen, den Fuss nahe am Standbein aufsetzen.

schwieriger

- Statt Tap am Boden den Fuss in der Luft halten.
- Schritte vorwärts und rückwärts auf einer Linie.
- Den Blick für 8 Takte über die eine Schulter und für 8 Takte über die andere Schulter richten.

Bemerkung: Musik: $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{4}{4}$ -Takt, ca. 90 bpm, z. B. Samba



Taschentransport

Chassées vorwärts auf einer Linie ausführen und dabei die gefüllte Turntasche in der rechten Hand mittragen. Nach 12 Takten dasselbe mit der Tasche in der linken Hand ausführen. 4 Serien mit aktiver Pause ausführen, dabei evtl. bei jeder Serie eine andere Tasche mittragen. Aktive Pause: Die Taschen in der Raummitte deponieren und sich mit Chassées frei im Raum bewegen (12 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber nach jedem Chassée die Tasche schwungvoll zur anderen Hand geben.
- Wie Variation 1, aber Chassées seitwärts auf einer Linie ausführen, d. h. im Wechsel je ein Chassée seitwärts und vorwärts ausführen.
- Wie Variation 2, aber 2 Personen stehen einander mit nur einer Tasche gegenüber, während spiegelbildlich bewegt wird, die Tasche hin und her geben.

einfacher

- Leichte Tasche nahe am Körper mitführen.
- Statt Chassées Schritte vorwärts, bzw. seitwärts ausführen.

schwieriger

- Schwere Tasche mitführen.

Bemerkung: Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 102 bpm, z. B. Cha-Cha-Cha



Beinkraft

Die Kraft der Oberschenkel-, Gesäss- und Wadenmuskulatur ist unerlässlich, um sich sicher im Alltag zu bewegen, z. B. beim Treppensteigen, Hindernisse überwinden oder um sich beim Stolpern aufzufangen. Eine gut ausgebildete Beinkraft hilft zudem, die Gelenke zu stabilisieren.

Breite Kniebeuge

Ausgangsstellung: Die Füße etwas mehr als hüftbreit parallel aufstellen, die Arme in Hochhalte. Tiefe Kniebeuge ausführen, dabei die Knie nach aussen drücken (Knie über Fussgelenk) und die Arme in einem Halbkreis nach aussen tief schwingen. Den Oberkörper dabei aufrecht halten. Die Beine langsam strecken und den Armkreis beenden, indem die Arme in einem Halbkreis vor dem Oberkörper nach oben geführt werden. Auf 6 Schläge der Musik die Knie beugen, auf 6 Schläge strecken. 8–10 wiederholen, bis die Oberschenkelmuskeln müde sind. 2–3 Serien Kraft im Wechsel mit aktiven Pausen ausführen. Aktive Pause: frei im Raum Walzer tanzen oder locker seitwiegen (ca. 28 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber in der Kniebeuge bleiben und die Arme zusätzlich einmal kreisen, dann erst die Beine strecken und die Arme nach oben führen.
- Wie Variation 1, aber dazu in der Kniebeuge noch die Fersen zusammen oder alternierend heben und wieder aufsetzen. Schnellkraft: mit den Fersen hochschnellen und langsam wieder setzen.
- Wie Variation 2, aber beim Strecken der Beine ebenfalls beide Fersen abheben und beim Beugen der Beine die Fersen wieder aufsetzen.

einfacher

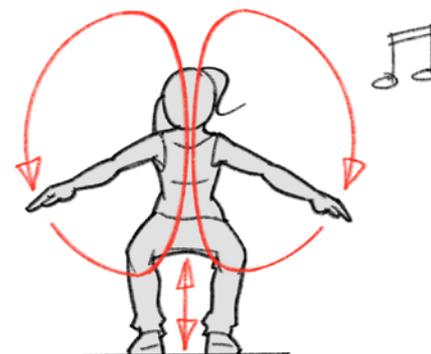
- Nur wenig absenken in der Kniebeuge.

schwieriger

- Tiefe Kniebeugen.
- Für einige Armkreise hintereinander in der Kniebeuge bleiben.

Bemerkungen

- Musik: langsamer Walzer ($\frac{3}{4}$ -Takt), ca. 84 bpm.
- Gelenkstellung beachten (Knie über Fussgelenk).



Ausfallschritte vorwärts und seitwärts (Schnellkraft)

Zu zweit in einem Abstand von ca. 1 m hintereinander stehen. Auf Klatschsignal der leitenden Person führen beide schnellstmöglich mit dem re Bein einen Ausfallschritt nach vorne aus. 8× wiederholen, dann mit dem linken Bein 8 Ausfallschritte, anschliessend nach jeder Serie Schnellkrafttraining die Positionen der Partner/-innen wechseln. 2–3 Serien ausführen. Aktive Pause: Als Paar im Raum bewegen, wobei die vordere Person die Schrittarart vorgibt, die von der hinteren kopiert wird (ca. 30 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber die vordere Person stoppt abrupt nach der aktiven Pause und beide bleiben sofort stehen. Wenn die hintere Person der vorderen auf die re Schulter tippt (Impuls), führt diese einen Ausfallschritt vw mit dem re Bein aus, ebenso li. Nach 16 Impulsen die Rollen wechseln. Anschliessend wieder aktive Pause, wie bei der Basisübung.
- Wie Variation 2, aber Ausfallschritte seitwärts ausführen, Impuls durch Antippen des jeweiligen Oberarmes.
- Variationen 1 und 2 in unregelmässigem Wechsel kombinieren.

einfacher

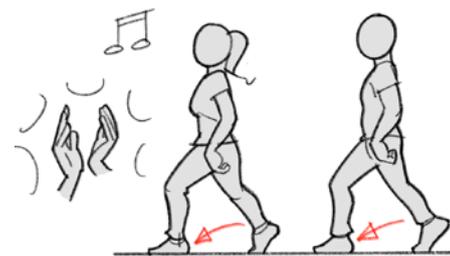
- Kleine Ausfallschritte ausführen.

schwieriger

- Grosse, tiefe Ausfallschritte ausführen.
- Die Arme in die Gegenrichtung des Ausfallschritts halten.
- Beim Impuls etwas schubsen statt nur antippen.

Bemerkungen

- Musik $\frac{3}{4}$ -Takt: ca. 120 bpm.
- Gelenkpositionen beachten: Knie über Fussgelenk.



Rumpfkraft

Trainierte Rumpfmuskeln stabilisieren den Oberkörper und halten ihn aufrecht. Bei (unerwarteten) Bewegungen der Extremitäten hilft ein starker Rumpf die Position zu halten oder schnell wieder in die aufrechte Haltung zu gelangen.

Twist Kraft

Ausgangsstellung im hüftbreiten Stand in leichter Vorlage die Knie wenig beugen und die Arme zur Seite ausstrecken. Mit den Armen kleine versetzte Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen (20–30 Takte). 2–3 Serien ausführen. Aktive Pause – «Twisten»: Das rechte Bein locker im Hüftgelenk ein- und ausrotieren, während der Rumpf stabil bleibt, ebenso links (ca. 30 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber während der Auf- und Abwärtsbewegungen der Arme den Oberkörper nach rechts rotieren und wieder in die Ausgangsstellung zurückführen (die Rotation hin und zurück dauert 3 Takte). 8 Wiederholungen, nach der aktiven Pause zur linken Seite rotieren.
- Wie bei Variation 1 rotieren, aber ohne Auf- und Abwärtsbewegung der Arme. Dabei zusätzlich bei der Rotation nach rechts mit der links Hand auf den rechten Oberschenkel drücken. 8 Wiederholungen, nach der aktiven Pause zur anderen Seite ausführen.
- Wie bei Variation 2, zusätzlich das Bein mit dem Händedruck abheben.

einfacher

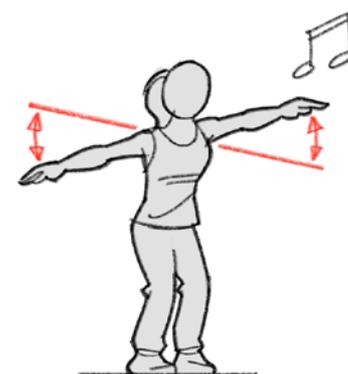
- Statt ausgestreckte Arme die rechte Hand auf die rechte und die linke Hand auf die linke Schulter legen.
- Die Fussspitze aufstellen bei Variation 3.

schwieriger

- mehr Vorlage mit dem Oberkörper geben.

Bemerkungen

- Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 120 bpm, z. B. Twist.
- Gute Rumpfspannung während der ganzen Übung halten!



Multitasking motorisch

Ungewohnte Bewegungen, das Orientieren im Raum sowie die Kombination von Denkaufgaben mit dem Ausführen von vorgegebenen Bewegungsmustern helfen dabei, sich trotz akustischer und visueller Reizverarbeitung im alltäglichen Leben sicher bewegen zu können.

Richtungen gehen und dirigieren

Den rechten Arm in Hochhalte und den linken Arm zum Boden ausstrecken, dazu frei im Raum gehen. Beide Arme im Uhrzeigersinn langsam vor dem Körper kreisen, sodass sie immer entgegengesetzt sind. Nach 12 Kreisen eine aktive Pause einlegen und dann die Arme im Gegenuhrzeigersinn kreisen. Aktive Pause: mit freier Schritt- wahl geometrische Formen gehen, z. B. Kreis, Dreieck, Oval, ca. 32 Takte.

Variationen

- Wie Basisübung, aber statt Kreise Dreiecke in die Luft zeichnen, dabei mit dem rechten Arm bei der Dreiecksspitze oben in Hochhalte und dem linken Arm bei einer Dreiecksspitze unten beginnen, ebenfalls im Uhrzeigersinn 16 Dreiecke zeichnen, nach aktiver Pause im Gegenuhrzeigersinn ausführen.
- Wie Variation 1, aber mit dem linken Arm statt Dreiecke, Kreise zeichnen, dabei nach 8 Dreiecken die Richtung wechseln. Nach der bewegten Pause mit rechtem Arm Dreiecke und dem linken Arm Kreise zeichnen.
- Beim Vorwärtsgen Basisübung, beim Rückwärtsgen Variation 1, beim Seitwärtsgen Variation 2 ausführen, die leitende Person sagt, welche Richtung gegangen wird.

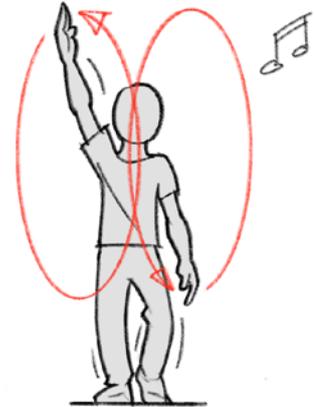
einfacher

- Nur einarmig Formen zeichnen.
- Statt Dreiecke senkrechte Linien zeichnen, wobei ein Arm in Hochhalte und der andere unten beginnt.

schwieriger

- Beim Gehen zusätzlich einen Rhythmus vorgeben, z. B. Q, Q, S.
- Gegenstände überlegen, die die jeweilige Form haben, z. B. Kreis: Stopptafel.

Bemerkung: Musik $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 120 bpm



Mit wem die Handtour?

Auf Klatschsignal der leitenden Person eine/-n Partner/-in suchen, mit der mit Chassées eine Handtour gemacht wird (Partner/in Nr. 1). Handtour jeweils mit dem/der gleichen Partner/-in im Wechsel mit aktiven Pausen in unterschiedlicher Länge ausführen. Aktive Pause: im Raum gehen mit freier Schritt- wahl.

Variationen

- Wie Basisübung, aber zusätzlich, wenn 2x geklatscht wird, Partner/-in Nr. 2 suchen und die Handtour mit Schritthops ausführen.
- Wie Variation 1, aber zusätzlich Partner/-in Nr. 3 suchen, mit dem/der die Handtour auf den Fussballen gehend gemacht wird. Statt zu klatschen, sagt die leitende Person «Chassée», «Schritthops» oder «Fussballen», und die Gruppe sucht sich die/den jeweilige/-n Partner/-in Partner für die Handtour und führt die Schritte entsprechend aus.
- Wie Variation 2, aber die/-den jeweilige/-n Partner/-in immer an derselben Stelle im Raum zur Handtour treffen (z. B. Punkte anbringen, Bodenmarkierungen nutzen).

einfacher

- Mit nur zwei Partnern/-innen ausführen.

schwieriger

- Vierte/-n Partner/-in auserwählen, dabei die Handtour z. B. im Tandemgang.

Bemerkungen

- Musik: $\frac{3}{4}$ -Takt, ca. 120 bpm, z. B. Marschfox, Paso Doble
- Ohne Berührung: Statt Handtour die Hände in der Taille einstützen und umeinander herumgehen.



Tanzen: Multitasking kognitiv

Das Gehirn wird auf verschiedenen Ebenen gefordert: Gehen in einem vorgegebenen Rhythmus, kombiniert mit kognitiver Hirnleistung und der Verarbeitung einer Zusatzbewegung. Diese Kombination hilft, sich bei komplexen Abläufen im Alltag sicher zu bewegen, z. B. im ÖV oder, beim Hüten von Kleinkindern.

Rhythmus gehen und Namen erinnern

Frei im Raum im Rhythmus kurz, kurz, lang (Q, Q, S) gehen, bei Begegnung mit anderen Personen deren Namen sagen, auf Klatschsignal der leitenden Person die Schritte (Q, Q, S) an Ort ausführen und sich an mindestens zwei Namen erinnern. Bei erneutem Klatschen der leitenden Person wieder im Raum bewegen.

Variationen

- Wie Basisübung, aber mit dem Anfangsbuchstaben des Namens der Person eine Pflanze nennen (z. B. bei Nina: Nelke).
- Wie Variation 1, aber beim Klatschsignal Schritte an Ort ausführen und sich zu leitender Person wenden; dabei die Pflanzennamen für die drei Personen nennen, denen zuletzt vor dem Klatschsignal begegnet wurde.
- Wie Variation 2, aber während des Gehens an Ort noch Schulter- und Armbewegungen kopieren, die von der leitenden Person gezeigt werden.

einfacher

- Statt Pflanzennamen bei allen Variationen die Namen der Personen nennen.
- Einfachen Rhythmus gehen, z. B. Q, Q, Q, Q.

schwieriger

- Sich jeweils beim Bewegen an Ort an alle Namen in richtiger Reihenfolge der jeweiligen Begegnung erinnern.
- Statt Gehen an Ort Schrittmuster ausführen: linker Fuss Vorschrift (Q), rechter Fuss Schritt an Ort (Q), linken Fuss zustellen (S), auch mit dem rechten Fuss ausführen, im Wechsel ständig wiederholen.

Bemerkung: Musik: $\frac{4}{4}$ -Takt, 128 bpm, z. B. Salsa



Hinweise

Literatur

- Gschwind, Y.J., Pfenninger, B. (2016). Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter. 2. Auflage, Bern: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Link

- [BFU – Dossier «Stürze verhindern: Stürze können jeden treffen»](#)

«sicher stehen – sicher gehen»

Die nationale Sturzpräventionskampagne «[sicher stehen – sicher gehen](#)» ist seit 2016 aktiv und bietet Personen über 50 Jahre auf «[sichergehen.ch](#)» eine nationale Plattform mit gelabelten Bewegungskursen und -angeboten in der näheren Umgebung und Übungen für zu Hause an. Die Kampagne wird durch fünf nationale Organisationen getragen:

Hauptpartner

- [BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)
- [Pro Senectute Schweiz](#)
- [Gesundheitsförderung Schweiz](#)

Fachpartner

- [Physioswiss](#)
- [Rheumaliga Schweiz](#)

Das Ziel der Kampagne

Sturzpräventives Training in möglichst vielen Bewegungsaktivitäten (sei es in Kursen oder mit Übungen für zu Hause) für ältere Erwachsene integrieren, um so die Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Das «Qualitätslabel [sichergehen.ch](#)»

Das «[Qualitätslabel sichergehen.ch](#)» zeichnet Kurse aus, die gezielt, systematisch und evidenzbasiert sturzpräventives Training vermitteln.

Partner



Für dieses Monatsthema:

sicher stehen

sichergehen.ch

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Fachliche Begleitung: Matthias Brunner, Projektleiter «Toolbox – [sichergehen.ch](#)»

Autoren:

Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach BFU, Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe, Pro Senectute Schweiz

Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute, (Pilates/Yoga/Qigong),

Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket, (Rückschlagspiele)

Barbara Vanza, Ausbildungsteam Fitgym Pro Senectute Schweiz, Everdanceleiterin (Tanzen)

Redaktion: [mobilesport.ch](#)

Titelbild: BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung

Videos: Bundesamt für Sport BASPO

Zeichnungen: Leo Kühne (Wandern, Nordic Walking, Rückschlagspiele); Luzi Etter (Pilates, Yoga, Qigong, Tanzen)

Grafische Gestaltung: Bundesamt für Sport BASPO

Variable Standflächen für das Gleichgewicht

Statisches Gleichgewichtstraining

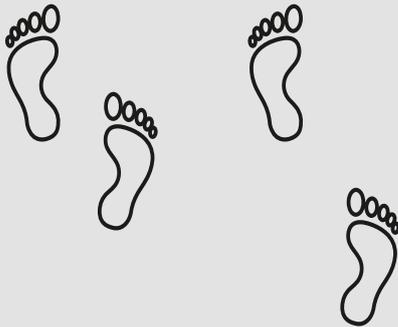
Beidbeiniger Stand (vergrößerbar zur Seitgrätsche)

Schwierigkeitsstufe 1



Semi-Tandemstand (vergrößerbar zur Schrittgrätsche)

Schwierigkeitsstufe 2



Tandemstand

Schwierigkeitsstufe 3



Einbeinstand

Schwierigkeitsstufe 4



Dynamisches Gleichgewichtstraining

Normaler Gang

Schwierigkeitsstufe 1



Enger Gang

Schwierigkeitsstufe 2



Tandemgang

Schwierigkeitsstufe 3



Überkreuzender Gang

Schwierigkeitsstufe 4

