

## 2. Song «I DON'T WANNA SLEEP»

sicher stehen

sichergehen.ch

Ziel: Training des dynamischen Gleichgewichts  
Musikstil: Funk / Pop  
Tempo: 102 BPM  
Dauer: 3'36"

Progressionselemente<sup>1</sup>:

-  Variationen der Standpositionen
-  Schnellere/langsamere Tempi
-  Unterschiedliche Rhythmen
-  Zusatzbewegungen
-  Einbezug von Handgeräten
-  Kognitive Zusatzaufgabe

Methodische Hinweise: Die klare Struktur des Musikstückes (gut hörbare Wechsel) erleichtert die Anleitung der Bewegungen

### Struktur



IN = Intro (1×8 Zählzeiten)  
REF = Refrain (4×8 Zählzeiten)  
STR = Strophe (8×8 Zählzeiten)  
SOLO (4×8 Zählzeiten)  
END = Schluss (4×8 Zählzeiten)

1. Detaillierte Erklärungen zu den Progressionselementen in «Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter». 2. Auflage, Bern: BFU, 2016 S.26-27

## Ideen zur Umsetzung des Trainings

### Ideen zur Umsetzung des Trainings

Intro (1×8):	Takt aufnehmen
Refrain 1 (4×8):	Zu zweit vorwärtsgehen
Strophe 1 (8×8):	Alleine frei im Raum gehen
Refrain 2 (4×8):	Zu zweit, mit neuer Person vorwärtsgehen
Refrain 3 (4×8):	Partner/-in wechseln
Strophe 2 (8×8):	Alleine frei im Raum gehen
Refrain 4 (4×8):	Zu zweit im Gleichschritt gehen
Solo (4×8):	Frei bewegen
Refrain 5 (4×8):	Wie Refrain 4
End (4×8):	Frei bewegen

## Variationen mit steigendem Schwierigkeitsgrad können in alle Teile integriert werden

### 1. Richtungsänderungen beim Gehen, z. B. nach jeweils 2×8 Zeiten

- Vierteldrehung nach rechts/links
- Halbe Drehung nach rechts/links
- Leitende Person zeigt Richtungen mit Armbewegungen an

### 2. Verschiedene Gangarten z. B. jeweils während des Refrains; während der Strophen im normalen Gang fortbewegen

- Normaler Gang



- Enger Gang



- «Tandem-Gang»



- «Kreuzgang» vorwärts



- «Zehenspitzen-Gang»
- Nachstellschritt
- Alle oben genannten Gangvarianten rückwärts, evtl. Hände halten
- Seitwärtsgehen: vorne/hinten überkreuzen

### 3. Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Als Paar
  - Im Gleichschritt gehen
  - Nebeneinander und versetzt gehen
  - Eine Person geht vorwärts, die andere Person rückwärts
- In Gruppen:
  - Im Gleichschritt nebeneinander gehen
  - Im Gleichschritt in einer Kolonne gehen
- Zwei Gruppen stehen sich gegenüber und gehen gegensätzlich:
  - Laut – leise
  - Gross – klein
  - Schnell – langsam (im halben Tempo)
  - Vorwärts – rückwärts
  - Rechts – links
  - Schnell und laut – langsam und leise
  - Schnell und leise – langsam und laut
- Im Stirnkreis während des Refrains:
  - zueinander-/auseinandergehen (zur Kreismitte und zurück)
  - Seitschritte nach rechts/links ausführen
- Im Flankenkreis
  - vorwärts-/rückwärtsgehen
  - während des Refrains mit der Flanke seitwärts zur Kreismitte und zurück gehen, während der Strophen vorwärts-/rückwärtsgehen



### 4. Zusatzbewegungen

- Arme zeigen die Gehrichtung an
- Arme zeigen die entgegengesetzte Richtung an
- Armkreise vor- oder rückwärts, gegengleich
- Arme kreisen in Frontalebene (vor dem Körper)
- Mit den Fingern schnippen/klatschen
- Verschiedene Rhythmen (Beat/Offbeat) klatschen



### 5. Rhythmuswechsel/Tempo

- Geschwindigkeit halbieren/vierteln
- Geschwindigkeit verdoppeln
- Rhythmus vorgeben: z. B. Q-Q-S



## 6. Raum

- Verkleinern; immer enger (Situation in engen Strassen)
  - In die gleiche Richtung, durcheinander, in Gegenrichtung gehen
  - Aufeinander zugehen
- Verschiedene Fronten
- Spiegel: Zwei Gruppen stehen sich gegenüber; beide Gruppen führen die gleichen Bewegungen aus. Eine Gruppe ist jedoch der Spiegel der anderen Gruppe



## 7. Handgeräte

- Ball prellen oder hochwerfen:
  - Einzeln: jeweils auf den 1. Schlag prellen oder hochwerfen
  - Auf den 1. Schlag prellen und auf den 3. Schlag hochwerfen
  - Zu zweit wie oben: 1. Schlag prellen, 3. Schlag hochwerfen
  - Zu zweit: eine Person wie oben, andere Person 1. Schlag hochwerfen, 3. Schlag prellen
- Mit Klanghölzern:
  - Verschiedene Rhythmen klopfen
  - Einzeln, zu zweit, in der Gruppe



## 8. Kognition

- Rückwärts rechnen (Einzelaufgabe)
- Auf einzelne Worte im Text hören und dazu Bewegungen ausführen:  
z. B. Sleep: den Kopf auf die gefalteten Hände legen, Baby: die Arme wiegen, Arms: Arme um die Hüfte schlingen, You: auf jemanden zeigen etc.



Quelle: BFU-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter». 2. Auflage, Bern: BFU, 2016

Fachpartner:



Hauptpartner:



Gesundheitsförderung  
Schweiz