








1. Song «Pianoforte»

sicher stehen

sichergehen.ch

Ziel: Training des statischen Gleichgewichts
Musikstil: Pop / Instrumental
Tempo: 74 BPM
Dauer: 5'45"

Progressionselemente¹:

-  Variationen der Standpositionen
-  Zusatzbewegungen
-  Störreize
-  Veränderung der Auflagefläche
-  Einbezug von Handgeräten
-  Sinnesorgane
-  Kognitive Zusatzaufgabe

Methodische Hinweise: Die gleichbleibende Struktur des Musikstücks erleichtert die Anleitung der Standpositionen oder Aufgaben.

Struktur



IN = Intro

Teil A = halten der Standposition (AA: Dauer 40")

Teil B = lösen und Einnahme der neuen Position (B: Dauer 20")

Teil C = Fokus auf Atmung (CC: Dauer 30")

END = Schlussteil

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

Den Teilnehmenden werden Haltehilfen (Stuhl, Wand, Partner) geboten.
Die Ausgangspositionen werden in Durchgang 1 beschrieben

1. Durchgang: Grundpositionen

Intro: Hüftbreiter Stand Körperwahrnehmung

Teil A1: Schmäler Stand



Teil B1-B4: Lockern

Teil A2: Semi-Tandem-Stand rechts vorne

Teil A3: Semi-Tandem-Stand links vorne



Teil A4: Tandem-Stand rechts vorne

Teil A5: Tandem-Stand links vorne



Teil C: Wie Intro, und dabei auf eine fließende Atmung achten



Variationen mit steigendem Schwierigkeitsgrad können in alle A-Teile integriert werden:

1. Sinnesorgane

- ein/zwei Augen geschlossen



2. Mit Armbewegungen kombinieren

- Arme in Halteposition bringen (statisch), vor / seitlich / hoch
- Arme parallel bewegen: beide Arme vor – hoch – seit – ab
- Arme im Wechsel bewegen: re vor – li vor – re hoch – li hoch – re seit – li seit – re ab – li ab
- Arme unterschiedlich bewegen (dynamisch) z. B.: re vor und li seit – beide hoch – li vor – re seit – beide ab
- Die verschiedenen Armbewegungen mit verschiedenen Handgeräten wie Chiffontüchern, Reis-/Sandsäckli, Keulen etc. ausführen
- Mit beiden Armen in die Luft malen oder schreiben (siehe Booklet)



3. Störreize

- Eine Person nimmt verschiedene Standpositionen ein und die andere Person zieht und stösst sanft in alle Richtungen



Fachpartner:

Hauptpartner:

4. Verändern der Auflagefläche und der Unterlage

- Einbeinstand:
 - Spielbein tupft (schnell/langsam; vor-seit-rück-zusammen)
 - Spielbein kreist vor- und rückwärts
- Auf Fussballen stehen (Vorfusstand)
- Stehen auf:
 - Balance-Discs
 - Matten (auch zusammengerollt)
 - mit beiden Füßen oder im Einbeinstand



5. Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

Dieselben Standpositionen wie zu Beginn einnehmen / erschwerend siehe Punkt 4:

- Im Schwarm
- Im Kreis stehend:
 - ein Handgerät weitergeben und dabei hinterherschauen
 - mehrere Handgeräte in verschiedene Richtungen weitergeben und dabei die Standpositionen beibehalten
 - Kognition einbauen (siehe 6. «Kognition»)
- Gegenstände nur während Teil A weiterreichen
- Gruppen: in kleinem Kreis; im Quadrat etc.: Handgeräte übergeben
- Paarweise gegenüber: Kognitive Aufgaben lösen; einander einen Ball oder ähnliches zuwerfen



6. Kognition

- Rechnungsaufgabe lösen, z. B. Rückwärts rechnen (Einzelaufgabe)



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