

5. Song

«J'AI CONFIANCE»

sicher stehen

sichergehen.ch

Ziel: Training des dynamischen und des statischen Gleichgewichts

Musikstil: Folk-Pop / Gesang in drei Sprachen

Tempo: 97 BPM

Dauer: 3'48''

Progressionselemente¹:  Tempowechsel: schnell – langsam

 Standpositionen

Schrittvariationen, Richtungswechsel

Methodische Hinweise: Das Musikstück ist klar strukturiert. Zu beachten ist der Übergang vor und nach der Strophe. Die TN können den Refrain mitsingen, dies ist eine zusätzliche Herausforderung.

Einteilung



- IN = Intro (2×8 Zählzeiten)
- A = Strophe (4×8 Zählzeiten; in 3 Sprachen)
- B = Refrain (2×8 Zählzeiten; in 3 Sprachen)
- INS = Instrumentalteil (2×8 Zählzeiten)
- END = Ausklang (2×8 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

Diese Ideen sind in allen Teilen des Stückes anzuwenden

Gehen in verschiedenen Richtungen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Diagonal

Verschiedene Gangarten

- Normaler Gang



- Enger Gang



- Tandem-Gang



- Seitschritte
- Nachstellschritte seitwärts, vorwärts, rückwärts
- Kreuzschritte

Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Tandem (zu zweit):
 - Im Gleichschritt gehen
 - Nebeneinander versetzt gehen
 - Eine Person geht vorwärts, die andere rückwärts
- Gruppen
- Schlangen
- Kreis:
 - Zueinander-/auseinandergehen (zur Kreismitte und zurück)
 - Im Frontkreis Seitschritte nach rechts und links ausführen, evtl. mit unregelmässigem Wechsel
 - Im Flankenkreis vorwärts-/rückwärtsgehen
- Gasse:
 - Aufeinander zugehen / auseinandergehen
 - Aufeinander zugehen / umeinander herumgehen / auseinandergehen
 - Mit Wechsel zur anderen Seite

Zusatzbewegungen

- Klatschen
- Fingerschnippen



Raum

- Verschiedene Fronten
- Verkleinern der Fläche

Kognition

- Je nach gesungener Sprache die Schrittart anpassen: z. B. bei Deutsch (D) mit grossen Schritten, bei Italienisch (I) mit kleinen Schritten und bei Französisch (F) auf den Fussballen gehen
- Je nach gesungener Sprache in die betreffende Himmelsrichtung gehen (D: nördlich, I: südlich, F: westlich)

Gestaltungsidee

Intro	Takt aufnehmen
Teil A	freies Gehen im Raum: bei Begegnung mit Handschlag begrüßen
Teil B	2 Seitschritte nach rechts; 2 Seitschritte nach links 4 Schritte nach vorne gehen; 4 Schritte zurück gehen Ganzen Teil wiederholen

INS (Instrumental) verschiedene Standpositionen einnehmen



Variationen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

Teil A	Bei Begegnung <ul style="list-style-type: none">• Handtour• Handhaltung (zu zweit) und in Balance stehen bleiben
---------------	--

Teil B	Schritte wie oben <ul style="list-style-type: none">• Je auf 4. Schlag Händeklatsch• Je auf 4. Schlag Kick nach vorne, überkreuzt, nach hinten ausführen• Kick wie oben, dazu die Hände in die Gegenrichtung schütteln (Beispiel: Kick überkreuzt nach links – Hände schütteln nach rechts)• Verschiedene Aufstellungsformen: in der Gasse/im Kreis/paarweise
---------------	---

Instrumental	<ul style="list-style-type: none">• Einbein-Stand und in Position verharren• Arme in verschiedene Richtungen bewegen
---------------------	---

Fachpartner:

Hauptpartner:

Gestaltungsidee mit Balance-Discs

Je zwei Balance-Discs im hüftbreiten Abstand sind pro TN im Raum verteilt.

Teil A • Die Balance-Discs umgehen

Teil B • Bei zwei Balance-Discs stehen bleiben und abwechselnd mit rechtem und linkem Fuss mit einem Ausfallschritt auf die Balance-Discs stehen und das Bein wieder zurückstellen

Instrumental • Auf den Balance-Discs stehen bleiben

Variationen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

Teil A • Die Balance-Discs mit einem grossen Schritt übersteigen
• Gehen im Raum, auf jeder Balance-Disc einbeinig stehen bleiben

Teil B • Wenn der rechte Fuss auf der Disc steht, beide Arme / nur den linken Arm nach vorne oder hoch halten, wenn der linke Fuss auf der Disc steht, beide Arme / nur den rechten Arm nach vorne oder hoch halten

Instrumental • Schwierigere Standvariationen wählen
• Auf den ersten Schlag in der Musik Händeklatsch
• Bei jedem Händeklatsch in eine andere Richtung schauen: nach unten / oben / zum Fenster 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: