

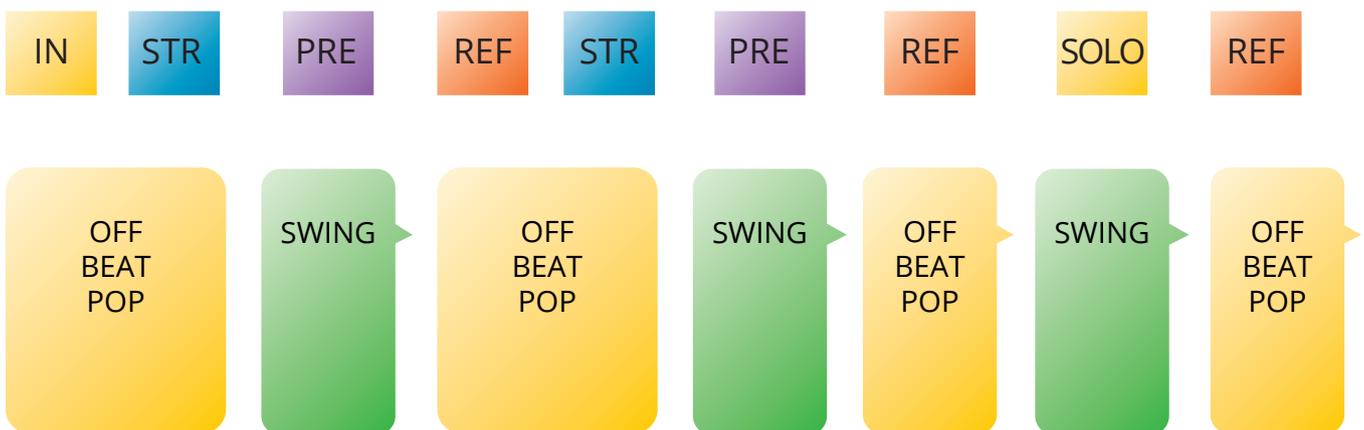
# 3. Song «LA FIESTA»

**sicher stehen**

**sichergehen.ch**

Ziel: Training des dynamischen und statischen Gleichgewichts und der Kraft  
 Musikstil: Pop / Jazz  
 Tempo: 118 BPM  
 Dauer: 3'40"  
 Progressionselemente<sup>1</sup>:  Tempowechsel: schnell – langsam  
 Zusatzbewegungen  
 Schrittvariationen, Richtungswechsel  
 Methodische Hinweise: Die unregelmässige Einteilung des Stückes ist eine zusätzliche Herausforderung für die Teilnehmenden. Die Wechsel sind gut hörbar.

## Einteilung



IN = Intro  
 STR = Strophe  
 PRE = Vor-Refrain  
 REF = Refrain

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

Fachpartner:



Hauptpartner:



Gesundheitsförderung  
Schweiz

## Ideen zur Umsetzung

- POP (IN & STR)** Aufstellung im Schwarm mit Blick zur leitenden Person (L):
- Intro: Gehen an Ort
  - STR: Bewegung im Raum nach Handzeichen von L:
    - Vorwärts
    - Rückwärts
    - Seitwärts
    - Diagonal
- SWING (PRE)** • PRE: Squats
- POP (REF & STR)** • REF: Freies Bewegen im Raum
- STR: Siehe oben
- SWING (PRE)** • PRE: Squats
- POP (REF)** • REF: Freies Bewegen im Raum
- SWING (SOLO)** • SOLO: Stehend grosse Bewegungen ausführen
- POP (REF)** • REF: Freies Bewegen im Raum
- 

## Ideen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

- Stufe 1: Normaler Gang  
Stufe 2: Enger Gang  
Stufe 3: Tandem-Gang

## POP-TEILE

Der Pop-Teil kann in die Teile Strophe und Refrain unterteilt werden, denen je eine Bewegung zugeordnet wird. Zur Vereinfachung kann der Pop-Teil als Einheit betrachtet werden.

### Verschiedene Gangarten

- Stufe 1: Normaler Gang 
  - Stufe 2: Enger Gang 
  - Stufe 3: Tandem-Gang 
- Nachstellschritte
  - Joggen oder traben

- Alle oben genannten Gangvarianten rückwärts
- Seitschritte einfach/doppelt/kombiniert/fortlaufend
- Kreuzschritte hin und her/fortlaufend
- Mit Frontwechsel

## Rhythmuswechsel/Tempo

- Geschwindigkeit halbieren/vierteln



## Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Tandem (zu zweit):
  - Im Gleichschritt gehen
  - Nebeneinander und versetzt gehen
  - Eine Person geht vorwärts, die andere rückwärts
- Im Kreis:
  - Zueinander-/auseinandergehen (zur Kreismitte und zurück)
  - Seitschritte nach rechts und links ausführen, evtl. mit unregelmässigem Wechsel
  - Im Flankenkreis vorwärts-/rückwärtsgehen

## Zusatzbewegungen

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



## Raum

- Verkleinern; immer enger (Situation in engen Strassen)
  - In gleiche Richtung, durcheinander, in Gegenrichtung gehen
  - Aufeinander zugehen
  - Schnell/langsam gehen
- Verschiedene Fronten: z. B. nach jedem Pop-Teil wechseln



## SWING-TEILE

- Ausfallschritte rechts/links
- Ausfallschritte mit Frontwechsel
- Squats
- Wechselnd rechtes und linkes Knie heben
- Einbeinstand
- Gleichgewichtsposition einnehmen

### Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Tandem:
  - Spiegel
  - Zwei oder mehr Personen bilden gemeinsam eine Standfigur

### Zusatzbewegungen

- Arme hoch führen
- Mit den Armen jemandem winken
- Arme seitlich hochhalten und den Oberkörper im Wechsel nach rechts und links bewegen

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