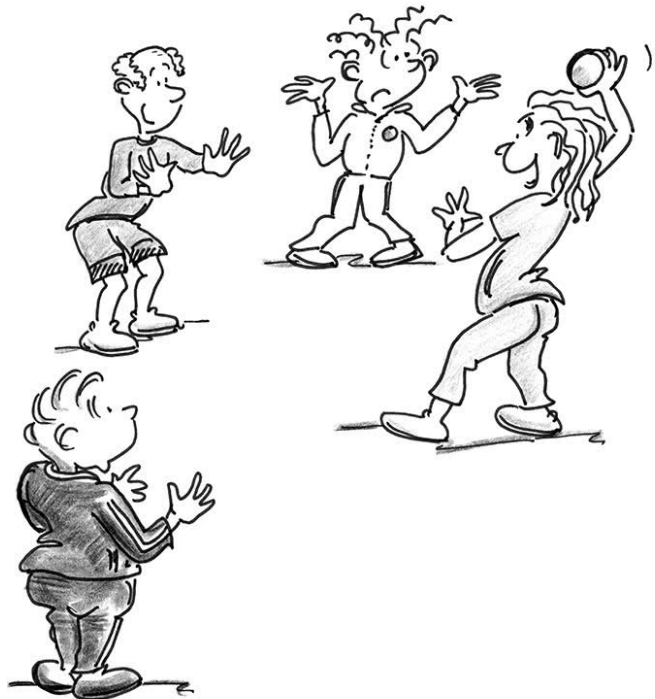


Training zur Sturzprävention: Rückschlagspiele: Multitasking motorisch-kognitiv

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

Farben merken beim Zuspielen 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

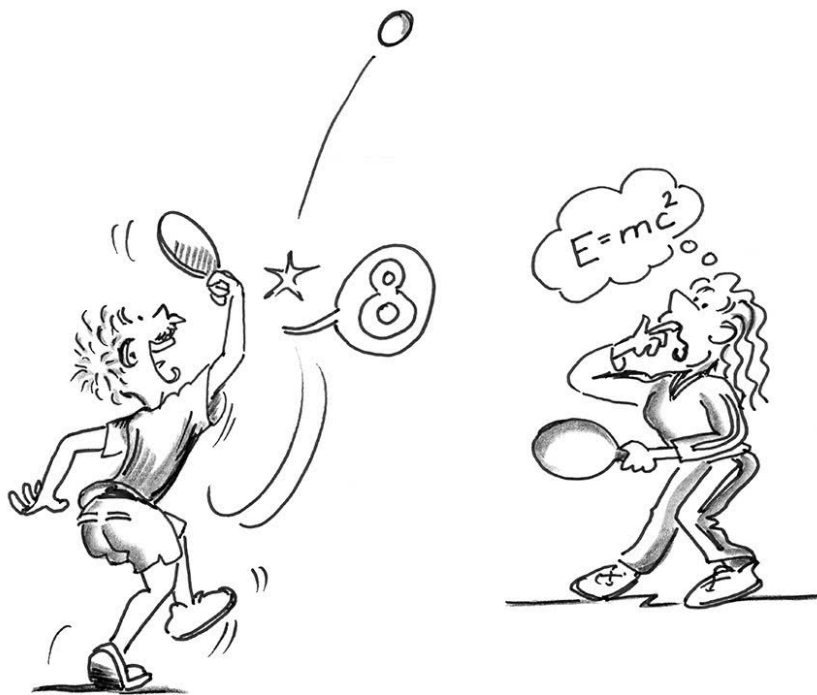
- Die Farben- oder Zahlenabfolge wird auf A4-Blättern, Packpapier oder Flip-Chart

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.

Quelle: Marcel Straub, Gründer und Direktor von Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO