

# Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking: Multitasking motorisch

Das anspruchsvolle Kombinieren von Arm- und Beinbewegungen – das motorische Multitasking – hilft das Sturzrisiko zu senken. Die Kombination von Bewegungsaufgaben und Aufgaben für das dynamische Gleichgewicht mit Denkaufgaben (kognitives Multitasking) trägt ebenfalls dazu bei.

## Gehend werfen



Einen Gegenstand (Stein, Tannzapfen) während dem Vorwärtsgehen mit beiden Händen hochwerfen und fangen. 30–40-mal hochwerfen und fangen. Dann als aktive Pause 50 Schritte weitergehen, ohne zu werfen. 2–4 Serien.

### Variationen

- Gehend 5 Würfe mit der starken Hand, dann 5 Würfe mit der schwachen Hand, usw.
- Gehend den Gegenstand fortlaufend von der linken Hand in die rechte und von der rechten in die linke Hand werfen.
- Das Werfen, Fangen und Gehen so koppeln: Genau mit dem Hochwerfen – Schritt rechts, genau mit dem Fangen – Schritt links.

### einfacher

- Langsam fliegenden Gegenstand verwenden: zerknülltes Taschentuch, Schal, Buff.

## schwieriger

- Alle Übungen im engen Gang.

### Bemerkungen:

- Pro Person ein Gegenstand zum Hochwerfen: z.B. Stein, Tannzapfen, Taschentuch, Schal, Buff.
  - Flaches, offenes Gelände oder breiter Weg. 5 m Abstand zwischen Teilnehmenden.
- 
- 

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu; Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**