

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