

# Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking: Dynamisches Gleichgewicht

Das Gehen mit variabler Auflagefläche sowie mit unterschiedlicher Stabilität links/rechts trainiert das dynamische Gleichgewicht, die Fussmuskulatur und die Gangsicherheit und senkt so das Sturzrisiko.

Download: [Variable Standflächen für das Gleichgewicht](#) (pdf)

## Gehvariationen mit wechselndem Untergrund



Parcours: Eine Strecke bestimmen (evtl. markieren), die gehend 30 Sek. lang ist (etwa 50 m) und drei Wechsel in der Bodenbeschaffenheit enthält, z.B. Asphalt, Kies, Rasen oder Treppe aufwärts – ebene Strecke – Rampe abwärts (Bahnhofsunterführung).

Den Parcours im engen Gang absolvieren und im normalen Gang zurück spazieren. Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht halten – 30 Sek. aktive Pause. 4 Serien durchführen.

### Variationen

- Den Parcours im Tandemgang absolvieren.
- Den Parcours im überkreuzenden Gang absolvieren.
- Den Parcours im Kreuzgang seitwärts absolvieren.

## einfacher

- Mit (Walking/Wander-)Stöcken gehen.

## schwieriger

- 1/3 des Parcours rückwärtsgehen.

## Gehvariationen mit links-rechts-Asymmetrie und Schikanen



Parcours: Eine Strecke bestimmen (evtl. markieren), die gehend 30 Sek. lang ist (etwa 50 m) sowie lange Strukturen in Gehrichtung enthält, z.B. Weg, Gehsteig, Rinne.

Den Parcours so absolvieren, dass der linke und rechte Fuss auf unterschiedlicher Unterlage geht. z.B. re Fuss auf dem Gehsteig, li Fuss auf der Strasse oder re Fuss auf dem Kiesweg, li Fuss auf dem angrenzenden Rasen.

So zurückspazieren, dass beide Füsse auf der gleichen Unterlage gehen. Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht – 30 Sek. aktive Pause. Vier Serien machen.

## Variationen

- Pro Parcours als Schikane 4 Drehungen um die Längsachse einbauen (während dem Drehen weiter vorwärtsbewegen).
- Pro Parcours Schikane 12 Schritte rückwärtsgehen, wobei auch rückwärts das linke

und rechte Bein auf unterschiedlicher Unterlage gehen.

- Pro Parcours Schikane 12 Schritte seitwärtsgehen, wobei auch seitwärts das linke und rechte Bein auf unterschiedlicher Unterlage gehen.

### einfacher

- Die Schikanen vierteln oder halbieren (1 oder 2 Drehungen, 3 oder 6 Schritte rückwärts/seitwärts).

### schwieriger

- Der linke Handballen schliesst das rechte Auge. Das schränkt das räumliche Sehen ein.

## Gehvariationen mit variabler Auflagefläche



Breiter Weg, Rasen, Sportplatz, gemähte Wiese. 64 Schritte vorwärtsgehen (entspricht etwa 30 Sek.) mit folgender Fussaufgabe: 8 Schritte auf den Fersen gehen (die Zehen ziehen zu den Knien) – 8 Schritte normal.

Dann im normalen Gang ohne Fussaufgaben zurückspazieren (entspricht 30 Sek. aktive Pause). Das entspricht 30 Sek. dynamisches Gleichgewicht – 30 Sek. aktive Pause. 4 Serien machen.

### Variationen

- 8 Schritte auf den Zehenspitzen (sich so gross machen wie möglich) – 8 Schritte

normal.

- 8 Schritte auf den Zehenspitzen – 8 Schritte auf den Fersen – 8 Schritte normal.
- 8 Schritte auf den Zehenspitzen – 8 Schritte auf den Fersen.

### **einfacher**

- Die Fussaufgabe gilt jeweils nur für einen Fuss, der andere geht normal, regelmässig Fuss wechseln.

### **schwieriger**

- Beide Arme schwingen links und rechts: Parallel, vor dem Körper und möglichst gross. Trotzdem wie auf Schienen geradeaus gehen.

---

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**