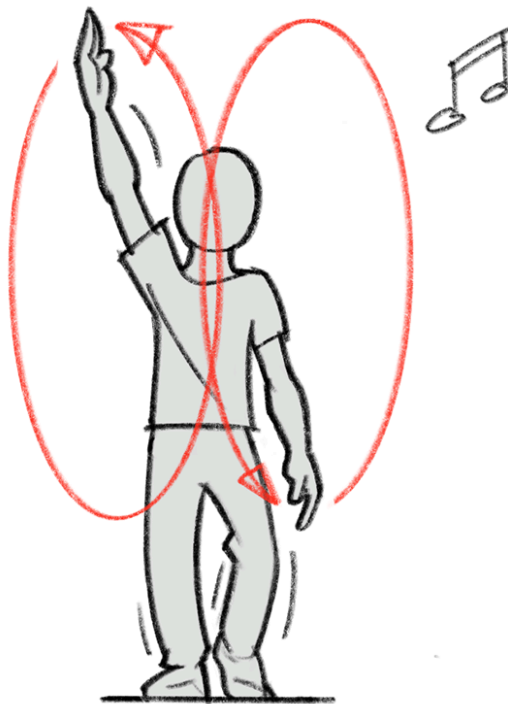


Training zur Sturzprävention: Tanzen: Multitasking motorisch

Ungewohnte Bewegungen, das Orientieren im Raum sowie die Kombination von Denkaufgaben mit dem Ausführen von vorgegebenen Bewegungsmustern helfen dabei, sich trotz akustischer und visueller Reizverarbeitung im alltäglichen Leben sicher bewegen zu können.

Richtungen gehen und dirigieren



Den rechten Arm in Hochhalte und den linken Arm zum Boden ausstrecken, dazu frei im Raum gehen. Beide Arme im Uhrzeigersinn langsam vor dem Körper kreisen, sodass die Arme immer entgegengesetzt sind. Nach 12 Kreisen eine aktive Pause einlegen und dann die Arme im Gegenuhrzeigersinn kreisen.

Aktive Pause: mit freier Schrittwahl geometrische Formen gehen, z.B. Kreis, Dreieck, Oval, ca. 32 Takte.

Variationen

- Wie Basisübung, aber statt Kreise Dreiecke in die Luft zeichnen, dabei mit dem rechten Arm bei der Dreiecksspitze oben in Hochhalte und dem linken Arm bei einer Dreiecksspitze unten beginnen, ebenfalls im Uhrzeigersinn 16 Dreiecke zeichnen, nach aktiver Pause im Gegenuhrzeigersinn ausführen.
- Wie Variation 1, aber mit dem linken Arm statt Dreiecke, Kreise zeichnen, dabei nach 8 Dreiecken die Richtung wechseln. Nach der bewegten Pause mit dem rechten Arm Dreiecke und dem linken Arm Kreise zeichnen.

- Beim Vorwärtsgehen Basisübung, beim Rückwärtsgehen Variation 1, beim Seitwärtsgehen Variation 2 ausführen, die leitende Person sagt, welche Richtung gegangen wird.

einfacher

- Nur einarmig Formen zeichnen.
- Statt Dreiecke senkrechte Linien zeichnen, wobei ein Arm in Hochhalte und der andere unten beginn.

schwieriger

- Beim Gehen zusätzlich einen Rhythmus vorgeben, z.B. Q, Q, S.
- Gegenstände überlegen, die die jeweilige Form haben, z.B. Kreis: Stopptafel.

Bemerkung: Musik 4/4-Takt, ca. 120 bpm

Mit wem die Handtour?



Auf Klatschsignal der leitenden Person eine/-n Partner/-in suchen, mit der mit Chassées eine Handtour gemacht wird (Partner/in Nr. 1). Handtour jeweils mit dem/der gleichen Partner/-in im Wechsel mit aktiven Pausen in unterschiedlicher Länge ausführen.

Aktive Pause: im Raum gehen mit freier Schrittwahl.

Variationen

- Wie Basisübung, aber zusätzlich, wenn 2 x geklatscht wird, Partner/-in Nr. 2 suchen und die Handtour mit Schritthops ausführen.
- Wie Variation 1, aber zusätzlich Partner/-in Nr. 3 suchen, mit dem/der die Handtour auf den Fussballen gehend gemacht wird. Statt zu klatschen, sagt die leitende Person «Chassée», «Schritthops» oder «Fussballen», und die Gruppe sucht sich die/den jeweilige/-n Partner/-in Partner für die Handtour und führt die Schritte entsprechend aus.
- Wie Variation 2, aber die/-den jeweilige/-n Partner/-in immer an derselben Stelle im Raum zur Handtour treffen (z.B. Punkte anbringen, Bodenmarkierungen /-merkmale nützen).

einfacher

- Mit nur zwei Partnern/-innen ausführen.

schwieriger

- Vierte/-n Partner/-in auserwählen, dabei die Handtour z.B. im Tandemgang.

Bemerkungen

- Musik: 4/4-Takt, ca. 120 bpm, z.B. Marschfox, Paso Doble
- Ohne Berührung (Corona): Statt Handtour die Hände in der Taille einstützen und umeinander herumgehen.

Quelle: Barbara Vanza, Ausbildungsteam Fitgym Pro Senectute Schweiz, Everdanceleiterin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO