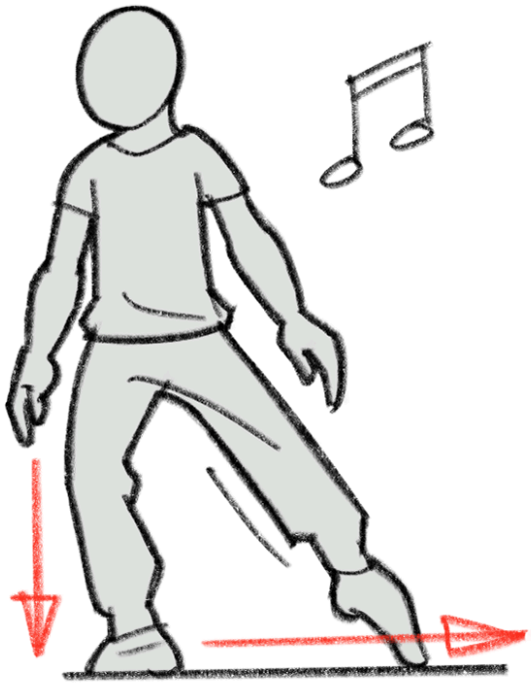
Training zur Sturzprävention: Tanzen: Statisches Gleichgewicht

Das Halten und Wiedererlangen des Gleichgewichts auf dem Standbein mit Bewegungen des Spielbeines, auf kleinen Flächen stehen mit Zusatzbewegungen oder Gewichtsverlagerungen sind ideale Übungen für das statische Gleichgewicht und eignen sich, Alltagssituationen in einem kontrollierten Rahmen zu trainieren.

Download: Variable Standflächen für das Gleichgewicht (pdf)

Beintango



Aus parallelem Stand mit der linken Fussspitze am Boden eine Linie zur linken Seite zeichnen, dabei das Standbein beugen. Den Fuss wieder in die Ausgangsposition zurückziehen und dabei das Standbein strecken. Ebenso mit der rechten Fussspitze ausführen. Pro Bein 2 Serien und aktive Pausen ausführen Pro Linie hin und zurück 8 Schläge, 5 Wiederholungen.
Aktive Pause: Gehen im Raum mit schnellen und langsamen Schritten (16 Takte).

Variationen

- Statt zur Seite, das Spielbein nach vorne, in einem Halbkreis nach hinten und gerade nach vorne führen.
- Wie Variation 1, aber den Fuss, wenn er im Halbkreis in der Seitstellung ist, zum

rechten Schienbein und wieder zurück zur Seite führen, den Halbkreis beenden.
- Wie Variation 2, aber nach dem Antippen des rechten Schienbeins direkt noch die rechte Wade berühren.

einfacher

- Standbein gestreckt halten. An einer Wand festhalten oder im Stirnkreis mit Schulterhaltung stehen.

schwieriger

- Ohne Absetzen des Spielbeins, zusätzlich den rechten Arm (bei linkem Spielbein) in Hochhalte und wieder zurückführen. Dabei den Oberkörper nach li neigen.
- Den Armbewegungen nachschauen.

Bemerkung: Musik: 4/4-Takt, ca. 124 bpm, z.B. Tango

Polka Balance

Es wird das Stehen mit möglichst wenig Auflagefläche der Füsse und mit Zusatzbewegung des Oberkörpers geübt, was für den sicheren Stand im täglichen Leben nützlich ist, z.B. beim Anziehen oder beim Überwinden von Hindernissen.
Ausgangsstellung: Paralleler Stand, das Gewicht auf das Standbein verlagern und das Spielbein nur mit der Fussspitze daneben aufstellen. 10 Takte in der Balance stehen bleiben.
Dann aktive Pause, sich im Raum bewegen: 3 Schritte vorwärtsgehen, auf den 4. Schlag das Knie hochziehen – fortlaufend während total 16 Takten. Balanceteil und aktive Pause je 2 Mal im Wechsel wiederholen. Beim Balanceteil jedes Mal Standbein und Spielbein wechseln.

Variationen

- Wie Basisübung, aber bei der Balance die Fussspitze des Spielbeins über dem Standbein gekreuzt aufstellen.
- Wie Variation 1, zusätzlich mit der gegenüberliegenden Hand des Spielbeins 2 x auf den Oberschenkel und 1 x in die Hände klatschen (Q, Q, S), das Klatschen während der Balance ständig wiederholen.
- Wie Variation 2, zusätzlich beim Klatschen auf den Oberschenkel den Oberkörper jeweils zum Spielbein rotieren, beim Händeklatsch wieder zurückdrehen.

einfacher

- Die Fussspitze des Spielbeins weiter vom Standbein entfernt aufstellen.
- Statt nur die Fussspitze, den Fussballen aufsetzen.

schwieriger

- Die Fussspitze des Spielbeins nahe beim Standbein aufstellen oder abheben.
- Über die Schulter des Spielbeines schauen.
- Ein Auge schliessen.

Bemerkung: Musik 4/4-Takt, ca. 116 bpm, z.B. Polka

Posen kreieren

Geübt wird die Gewichtsverlagerung, sowie der sichere Stand auf dem Standbein mit Zusatzbewegungen der Arme und des Rumpfes. Dies trägt zum sicheren Stehen und Bewegen bei, z.B. im Gedränge oder beim

Erklimmen von hohen Stufen.
Ausgangsstellung: Paralleler Stand. Mit dem rechten Fuss einen grossen Ausfallschritt nach vorne ausführen und dabei das linke Bein hinten abheben und diese Pose beibehalten (16 Takte). Das linke Bein hinten setzen und das rechte Bein vorne anheben und die Pose beibehalten (16 Takte), dann je 2 Serien mit Seitenwechsel und aktiven Pausen ausführen.
Aktive Pause – langsames Gehen: Jeweils auf den ersten Schlag des Taktes einen Schritt vorwärts ausführen (24 Takte). Anschliessend den Ablauf mit dem linken Fuss beginnend ausführen.

Variationen

- Wie Basisübung, zusätzlich die Arme mitschwingen und eine selbstgewählte Arm-Pose einnehmen.
- Wie Variation 1, aber zwei Personen stehen einander gegenüber. Dabei kopiert eine Person spiegelbildlich die Pose des Gegenübers, wobei zusätzlich mit den Armen beim Posieren langsame Bewegungen ausgeführt und von dem/der Partner/-in kopiert werden.
- Wie Variation 1 oder 2, aber bei der Pose einmal oder mehrmals den Oberkörper runden und wieder strecken.

einfacher

- Das Spielbein jeweils mit der Fussspitze aufgestellt lassen.

schwieriger

- Mit dem Blick den Armen folgen.
- Alles zusätzlich zur Seite ausführen.

Bemerkung: Musik: ¾-Takt, Walzer ca. 48 Takte pro Min.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO