

Training zur Sturzprävention: Tanzen

Multitasking und dynamisches Gleichgewicht werden ganz selbstverständlich gefördert beim Bewegen zu Musik. Übungen für das statische Gleichgewicht und die Kraft von Rumpf und Beinen sind hingegen eher ungewohnt. Clever eingebaut bereichern sie das Tanzen mit dem Alltagsnutzen Sturzprävention.



Die Musik spielt bei den zwölf Übungen dieses Kapitels eine entscheidende Rolle. Sie sorgt einerseits für das Tanzvergnügen und andererseits für das Umsetzen der Belastungsnormativen (S. xx):

Das Tempo der Musik (bpm, siehe Glossar) sowie die Anzahl der Schläge und Takte bestimmen die Dauer der Übungen und Pausen. Sie müssen eingehalten werden, damit die Trainingswirkung für die Sturzprävention optimal ist.

Für das Training der Sturzprävention braucht es in jeder Lektion Gleichgewichts-, Kraft- und Multitasking-Übungen.

- Statisches Gleichgewicht
- Dynamisches Gleichgewicht
- Beinkraft
- Rumpfkraft
- Multitasking motorisch
- Multitasking kognitiv

Glossar

- **bpm:** Beats pro Min. (Schläge pro Min.) kennzeichnen das Musiktempo.
- **S:** slow (langsam, d.h. auf 2 Schläge in der Musik eine Bewegung)
- **Q:** quick (schnell, d.h. auf 1 Schlag in der Musik eine Bewegung)
- **Chassée vw:** mit dem re Fuss einen Schritt vw, den li Fuss nahe zum Standbein aufstellen und belasten, mit dem re Fuss einen Schritt vw, ebenso zur Gegenseite
- **Chassée sw:** wie oben, aber die Schritte sw ausführen
- **Tap:** die Fussspitze aufstellen möglichst ohne Gewichtsbelastung
- **Handtour:** zwei Partner/innen stehen einander leicht versetzt gegenüber, halten die rechten Handflächen auf Schulterhöhe aufeinander und drehen sich zusammen im Uhrzeigersinn, ebenso mit der linken Hand aufeinander im Gegenuhrzeigersinn
- **Schritthops:** re Fuss Schritt vorwärts, li Knie hochziehen und dabei auf dem re Bein hüpfen, ebenso mit dem li Fuss beginnend

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO