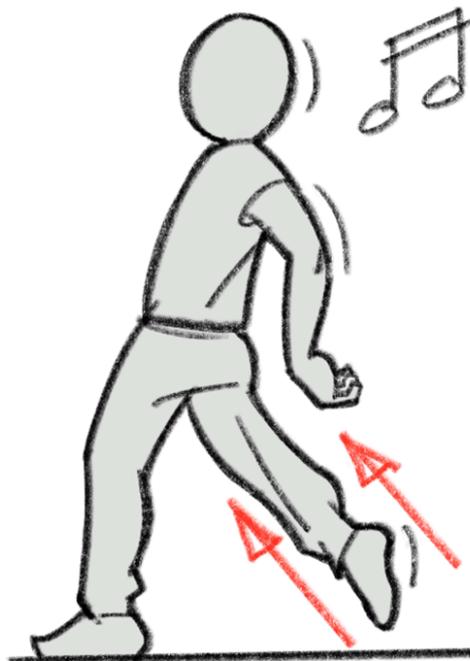


Training zur Sturzprävention: Tanzen: Dynamisches Gleichgewicht

Gehen mit Gewichtsverlagerungen, asymmetrische Lasten tragen oder abrupte Richtungswechsel unterstützen das Training des dynamischen Gleichgewichts und helfen, Stürze im Alltag zu vermeiden.

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

Rück/Platz und Kicks



Rück/Platz: Mit dem rechten Fuss einen Schritt rückwärts ausführen, das Gewicht zurück nach vorne auf das linke Bein verlagern, Kick mit dem rechten Bein, rechten Fuss aufstellen, Kick mit dem linken Bein, linken Fuss aufstellen. Nach 16 Wiederholungen eine aktive Pause einlegen und dann zur anderen Seite ausführen. Pro Seite 2 Serien und dazwischen aktive Pausen ausführen.

Active Pause: Sich mit Kicks wechselnd mit dem rechten und dem linken Fuss im Raum bewegen (16 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber überkreuzt kicken, d.h. rechtes Bein über linkes Bein kicken.
- Wie Variation 1, aber jeweils rückwärts/Platz und zwei Kicks eine Drehung um $\frac{1}{4}$ zum beginnenden Bein ausführen, d.h. rückwärts-rechts -> nach rechts drehen.
- Wie Variation 2, aber beim zweiten Kick hinten überkreuzt kicken.

einfacher

- Statt Kicks Taps ausführen.

schwieriger

- Das Spielbein hoch anheben beim Kick.
- Den Blick in die Gegenrichtung des kickenden Beines richten, d.h. Kick mit dem rechten Bein, Blick nach links.

Bemerkungen

- Musik: 4/4-Takt, ca. 120 bpm, z.B. langsamer Rock'n Roll.
- Sicherheit: Beim Kicken leichte Beugung im Knie beibehalten.

Schritt und Tap zur Seite



Schritt Tap vorwärts: mit dem rechten Fuss einen Schritt vorwärts, Tap mit dem linken Fuss zur Seite, gegengleich mit dem linken Fuss beginnend ausführen, fortlaufend wiederholen, pro Bein 16 x.

Aktive Pause: sich mit Chassées frei im Raum bewegen (12 Chassées pro Bein). 4 Serien ausführen.

Variationen

- Wie Basisübung, aber statt vorwärts, 1 Schritt rückwärts gehen
- Wie Basisübung und Variation 1, aber beim Schritt vorwärts den Fuss vorne überkreuzt über das Standbein aufsetzen, bzw. beim Schritt rückwärts hinten überkreuzt hinter dem Standbein aufsetzen.
- Wie Variation 2, aber zwei Partner/-innen stehen einander in offener Handhaltung gegenüber und führen die Bewegungen spiegelbildlich aus. Dabei geht eine Person vorwärts, die andere rückwärts. Mit sanftem Ziehen und Stossen zeigt die vorwärts gehende Person die Bewegungsrichtung an. Bei der nächsten Serie die Rollen wechseln.

einfacher

- Schritte vorwärts und rückwärts in grosser Spurbreite.
- Statt überkreuzen, den Fuss nahe am Standbein aufsetzen.

schwieriger

- Statt Tap am Boden den Fuss in der Luft halten.
- Schritte vorwärts und rückwärts auf einer Linie.
- Den Blick für 8 Takte über die eine Schulter und für 8 Takte über die andere Schulter richten.

Bemerkung: Musik: 2/4- oder 4/4-Takt, ca. 90 bpm, z.B. Samba

Taschentransport



Chassées vorwärts auf einer Linie ausführen und dabei die gefüllte Turntasche in der rechten Hand mittragen.
Nach 12 Takten dasselbe mit der Tasche in der linken Hand ausführen.
4 Serien mit aktiver Pause ausführen, dabei evtl. bei jeder Serie eine andere Tasche mittragen.
Aktive Pause: Die Taschen in der Raummitte deponieren und sich mit Chassées frei im Raum bewegen (12 Takte).

Variationen

- Wie Basisübung, aber nach jedem Chassée die Tasche schwingvoll zur anderen Hand geben.
- Wie Variation 1, aber Chassées seitwärts auf einer Linie ausführen, d.h. im Wechsel je ein Chassée seitwärts und vorwärts ausführen.
- Wie Variation 2, aber 2 Personen stehen einander mit nur einer Tasche gegenüber, während spiegelbildlich bewegt wird, die Tasche hin und her geben.

einfacher

- Leichte Tasche nahe am Körper mitführen.
- Statt Chassées Schritte vorwärts, bzw. seitwärts ausführen.

schwieriger

- Schwere Tasche mitführen.

Bemerkung: Musik: 4/4-Takt, ca. 102 bpm, z.B. Cha-Cha-Cha

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO