

Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking: Multitasking kognitiv

Das anspruchsvolle Kombinieren von Aufgaben für das dynamische Gleichgewicht mit Denkaufgaben trainiert das kognitive Multitasking senkt das Sturzrisiko.

Gleichgewichts-Geh-Variationen mit Zählen



Acht Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – 8 Doppelschritte Kreuzgang seitwärts – usw., dabei die Doppelschritte laut zählen: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 1 2 3 4 5 6 7 8 – usw. So 3 Durchgänge, dann 60 Doppelschritte (1 Min.) locker gehen als aktive Pause. 2-4 Serien durchführen.

Variationen

- Immer noch alle 8 Doppelschritte die Technik wechseln, aber die Doppelschritte fortlaufend zählen: 1 2 3 4 5 6 7 8 – 9 10 11 12 13 14 15 16 – usw.
- Wie Variation 1: Die Doppelschritte fortlaufend von 72 rückwärts zählen: 72 71 70 69 68 67 66 65 – 64 63 62 61 60 59 58 57 56 – usw.
- Wie Basisübung und Variation 1: Alle 8 Schritte statt alle 8 Doppelschritte die Gehtechnik wechseln, dafür 6 statt 3 Durchgänge.

einfacher

- Nur 2 statt 3 Gehtechniken kombinieren: 8 Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – usw.

schwieriger

- 4 statt 3 Gehtechniken kombinieren: 8 Doppelschritte normaler Gang – 8 Doppelschritte Tandemgang – 8 Doppelschritte Kreuzgang seitwärts – 8 Doppelschritte überkreuzender Gang – usw. (bei Variation 2 von 96 statt von 72 rückwärts zählen).

Gehend Daten einprägen



Zu zweit nebeneinander vorwärtsgehen. Die beiden Personen tauschen gehend ihre Adressdaten und diejenigen der Gruppenmitglieder aus: Name, Vorname, Wohnort mit Postleitzahl, sowie Strasse mit Nummer. Sie merken sich diese sechs Daten, indem sie sie gehend einander aufsagen und so einprägen.

Eine Minute solo gehen als aktive Pause. Dann neue Paare bilden und beim Gehen die Adressdaten einer weiteren Person auswendig lernen. Wieder aktive Pause einlegen.

Variationen

- Das Geburtsdatum und den Geburtsort austauschen und einprägen.
- Die Telefonnummern austauschen und einprägen.
- Basisübung mit Variation 1 kombinieren, also Adressdaten und Geburtsdaten austauschen und einprägen.

einfacher

- Beim Austauschen der Daten stehen bleiben und erst für das Einprägen wieder vorwärtsgehen.

schwieriger

- Die Daten einander im Rhythmus des Gehens aufsagen, bei jedem Schritt eine Wortsilbe aufsagen: Fran-zis-ka (drei Schritte) oder 81 vier Schritte (ein-und-acht-zig).

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