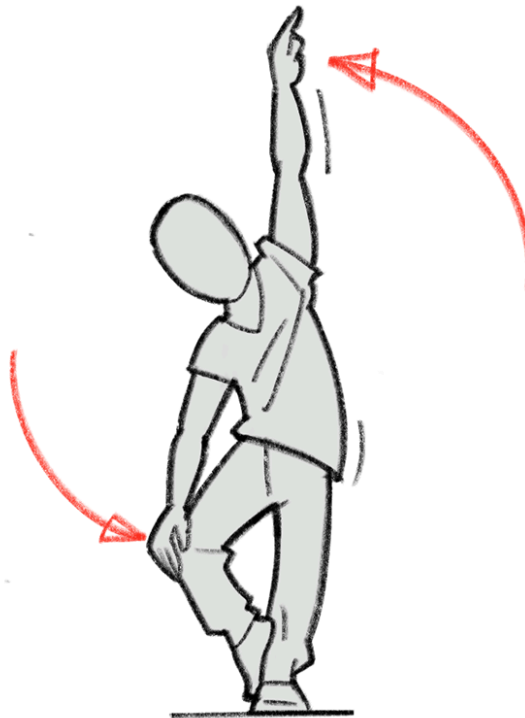


# Training zur Sturzprävention: Yoga, Qigong, Pilates: Statisches Gleichgewicht

Die vorgeschlagenen Übungen trainieren das statische Gleichgewicht und helfen dabei, im Alltag Stürze zu vermeiden.

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

## Yoga: Baum im Wind



Auf das linke Bein stehen, den rechten Fuss an die Innenseite des linken Beins auf Knöchelhöhe drücken. Bei Bedarf kann die Zehenspitze auf dem Boden bleiben. Beide Arme auf die Seite strecken. Einatmen. Dann Ausatmen, die rechte Hand auf dem rechten Knie ablegen, den Oberkörper zur Seite beugen, den linken Arm nach oben führen. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition.

5 Atemzüge (20 Sek.) lang. Danach das Standbein wechseln. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

### Variationen

- Den stützenden Fuss auf Wadenhöhe positionieren.
- Den stützenden Fuss auf Kniehöhe positionieren.
- «Der Baum»: Den stützenden Fuss an die Innenseite des Oberschenkels drücken.

## einfacher

- An der Wand oder hinter einem Stuhl mit Lehne stehen und bei Bedarf mit der linken Hand festhalten.

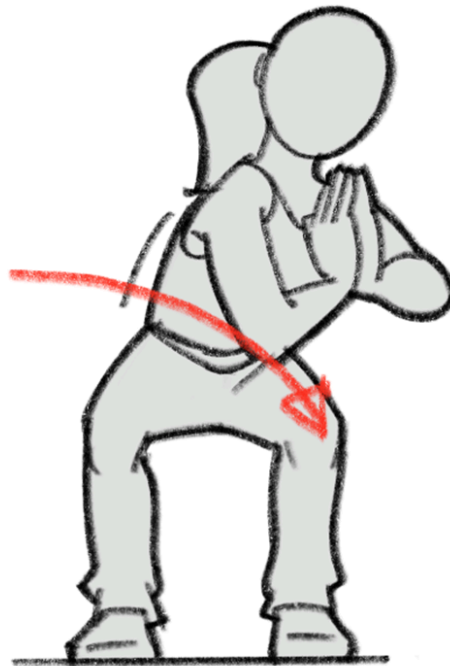
## schwieriger

- Ein Auge oder beide Augen schliessen.

### Bemerkungen

- In der Ausgangsposition Schulter entspannen, nicht nach oben ziehen.
- Die Hüfte gerade halten, die Bauchmuskulatur anspannen und damit die Stabilität in der Körpermitte aufbauen.

## Yoga: Drehstuhl



Schulterbreit stehen, die Knie beugen und in die Hocke gehen, den geraden Oberkörper leicht nach vorne senken und die Hände vor der Brust aneinanderlegen. Einatmen. Dann ausatmen, den Oberkörper nach rechts drehen, der linke Ellbogen berührt das rechte Knie. Der Blick bleibt während der ganzen Übung in Richtung Brust gerichtet. Einatmen, zurück in die Ausgangsposition, ausatmen. Die Übung auf der anderen Seite durchführen.

5 Atemzüge (20 Sek.) pro Seite. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

## Variationen

- Der Blick ist über die Schulter nach oben gerichtet.
- Die Beine in der Ausgangsposition zusammenschliessen.
- Der Ellbogen an die Aussenseite des Knies drücken.

## einfacher

- Die Übung ohne Drehung durchführen: In der Ausgangsposition aufrecht stehen. Mit der Ausatmung den Oberkörper senken, einatmen, heben.

## schwieriger

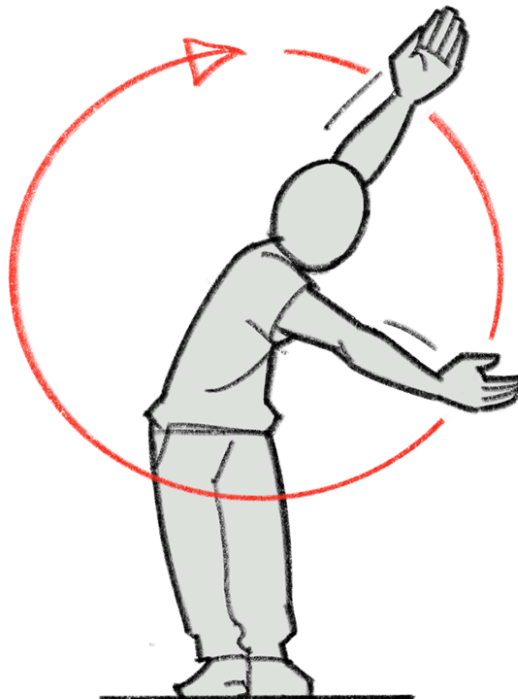
- Auf einer instabilen Unterlage stehen (z.B. Balance-Disc, gerolltes Badetuch, Matte).

## Bemerkungen

- Die Knie parallel halten und über die grossen Zehen positionieren.
- Den Rücken lang halten, das Brustbein anheben.
- Die Schulter senken und entspannt halten.

---

## Qigong: Das grosse Rad drehen



Mit eng zusammengestellten Beinen, aufrecht stehen. Einatmen, die Arme langsam vor der Brust nach oben, über den Kopf heben, die Handflächen zeigen nach unten. Ausatmen, den Oberkörper nach links drehen, einen grossen Armkreis vor dem Körper durchführen. Die Arme bewegen sich nach unten beginnend, nacheinander (der rechte Arm beginnt).

5 Atemzüge (20 Sek.). Danach die Richtung wechseln. 4 Serien, 30 Sek. Pause zwischen den Serien.

## Variationen

- Ausgangsposition: Semi-Tandemstand (siehe S. xx).
- Ausgangsposition: Tandemstand (siehe S. xx).
- Wie Basisübung beginnen, anschliessend vollzieht der rechte Arm einen ganzen Kreis hinter den Rücken (nach hinten beginnend mit Oberkörperdrehung nach rechts), wie rechtsarmig Rückenkräul schwimmen.

## einfacher

- Hüftbreiter Stand zu Beginn.

## schwieriger

- Einbeinstand zu Beginn. Nach 4 Atemzügen das Standbein wechseln.

## Bemerkungen

- Die Arme kreisen wie eine Windmühle bei leichtem Wind.
- Eins werden mit dem Wind, der Natur und dem Kosmos.

---

Quelle: Julia Conzelmann, esa Expertin Pro Senectute



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**