

# Training zur Sturzprävention: Tanzen: Multitasking kognitiv

Das Gehirn wird auf verschiedenen Ebenen gefordert: Gehen in einem vorgegebenen Rhythmus, kombiniert mit kognitiver Hirnleistung und der Verarbeitung einer Zusatzbewegung. Diese Kombination hilft, sich bei komplexen Abläufen im Alltag sicher zu bewegen, z.B. im ÖV, beim Hüten von Kleinkindern.

## Rhythmus gehen und Namen erinnern



Frei im Raum im Rhythmus kurz, kurz, lang (Q, Q, S) gehen, bei Begegnung mit anderen Personen deren Namen sagen, auf Klatschsignal der leitenden Person die Schritte (Q, Q, S) an Ort ausführen und sich an mindestens zwei Namen erinnern. Bei erneutem Klatschen der leitenden Person wieder im Raum bewegen.

### Variationen

- Wie Basisübung, aber mit dem Anfangsbuchstaben des Namens der Person eine Pflanze nennen (z.B. bei Nina: Nelke).
- Wie Variation 1, aber beim Klatschsignal Schritte an Ort ausführen und sich zu leitender Person wenden; dabei die Pflanzennamen für die drei Personen nennen, denen zuletzt vor dem Klatschsignal begegnet wurde.
- Wie Variation 2, aber während des Gehens an Ort noch Schulter- und Armbewegungen kopieren, die von der leitenden Person gezeigt werden.

## einfacher

- Statt Pflanzennamen bei allen Variationen die Namen der Personen nennen.
- einfachen Rhythmus gehen, z.B. Q, Q, Q, Q.

## schwieriger

- Sich jeweils beim Bewegen an Ort an alle Namen in richtiger Reihenfolge der jeweiligen Begegnung erinnern.
- Statt Gehen an Ort Schrittmuster ausführen: linker Fuss Vorschrift (Q), rechter Fuss Schritt an Ort (Q), linken Fuss zustellen (S), ebenso mit dem rechten Fuss ausführen, im Wechsel ständig wiederholen.

**Bemerkung:** Musik: 4/4-Takt, 128 bpm, z.B. Salsa

---

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**