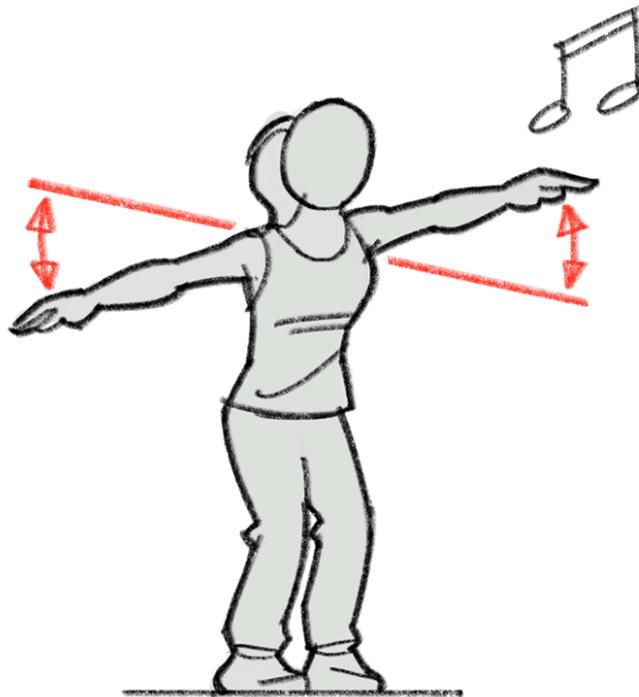


# Training zur Sturzprävention: Tanzen: Rumpfkraft

Es werden vor allem die Rumpfmuskeln trainiert, die den Oberkörper stabilisieren und aufrecht halten. Bei (unerwarteten) Bewegungen der Extremitäten kann ein starker Rumpf die Position halten oder helfen die aufrechte Haltung schnellstmöglich wiederzuerlangen.

## Twist Kraft



Ausgangsstellung im hüftbreiten Stand in leichter Vorlage die Knie wenig beugen und die Arme zur Seite ausstrecken. Mit den Armen kleine versetzte Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen (20–30 Takte). 2–3 Serien ausführen.

Aktive Pause – «Twisten»: Das rechte Bein locker im Hüftgelenk ein- und ausrotieren, während der Rumpf stabil bleibt, ebenso links (ca. 30 Takte).

### Variationen

- Wie Basisübung, aber während der Auf- und Abwärtsbewegungen der Arme den Oberkörper nach rechts rotieren und wieder in die Ausgangsstellung zurückführen (die Rotation hin und zurück dauert 3 Takte). 8 Wiederholungen, nach der aktiven Pause zur linken Seite rotieren.
- Wie bei Variation 1 rotieren, aber ohne Auf- und Abwärtsbewegung der Arme. Dabei zusätzlich bei der Rotation nach rechts mit der links Hand auf den rechten Oberschenkel drücken. 8 Wiederholungen, nach der aktiven Pause zur anderen Seite ausführen.

- Wie bei Variation 2, aber zusätzlich das Bein mit dem Händedruck abheben.

### **einfacher**

- Statt ausgestreckte Arme die rechte Hand auf die rechte und die linke Hand auf die linke Schulter legen.
- Die Fussspitze aufstellen bei Variation 3.

### **schwieriger**

- mehr Vorlage mit dem Oberkörper geben.

### **Bemerkungen**

- Musik: 4/4-Takt, ca. 120 bpm, z.B. Twist.
- Gute Rumpfspannung während der ganzen Übung halten!

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**