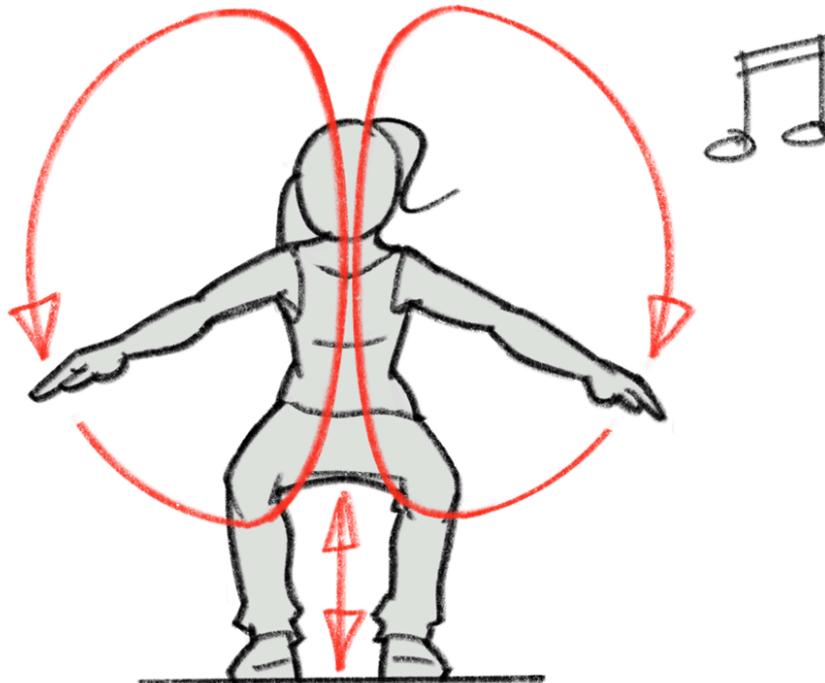


# Training zur Sturzprävention: Tanzen: Beinkraft

Die Kraft der Oberschenkel-, Gesäss- und Wadenmuskulatur ist unerlässlich, um sich sicher im Alltag zu bewegen, z.B. beim Treppensteigen, Hindernisse überwinden oder um sich beim Stolpern aufzufangen. Eine gut ausgebildete Beinkraft hilft zudem, die Gelenke zu stabilisieren.

## Breite Kniebeuge



Ausgangsstellung: Die Füße etwas mehr als hüftbreit parallel aufstellen, die Arme in Hochhalte. Tiefe Kniebeuge ausführen, dabei die Knie nach aussen drücken (Knie über Fussgelenk) und die Arme in einem Halbkreis nach aussen tief schwingen. Den Oberkörper dabei aufrecht halten. Die Beine langsam strecken und den Armkreis beenden, indem die Arme in einem Halbkreis vor dem Oberkörper nach oben geführt werden. Auf 6 Schläge der Musik die Knie beugen, auf 6 Schläge strecken. 8-10 wiederholen, bis die Oberschenkelmuskeln müde sind. 2-3 Serien Kraft im Wechsel mit aktiven Pausen ausführen.

Aktive Pause: frei im Raum Walzer tanzen oder locker seitwiegen (ca. 28 Takte).

### Variationen

- Wie Basisübung, aber in der Kniebeuge bleiben und die Arme zusätzlich einmal kreisen, dann erst die Beine strecken und die Arme nach oben führen.
- Wie Variation 1, aber dazu in der Kniebeuge noch die Fersen zusammen oder alternierend heben und wieder aufsetzen. Schnellkraft: mit den Fersen hochschnellen und langsam wieder setzen.
- Wie Variation 2, aber beim Strecken der Beine ebenfalls beide Fersen abheben und

beim Beugen der Beine die Fersen wieder aufsetzen.

### einfacher

- Nur wenig absenken in der Kniebeuge.

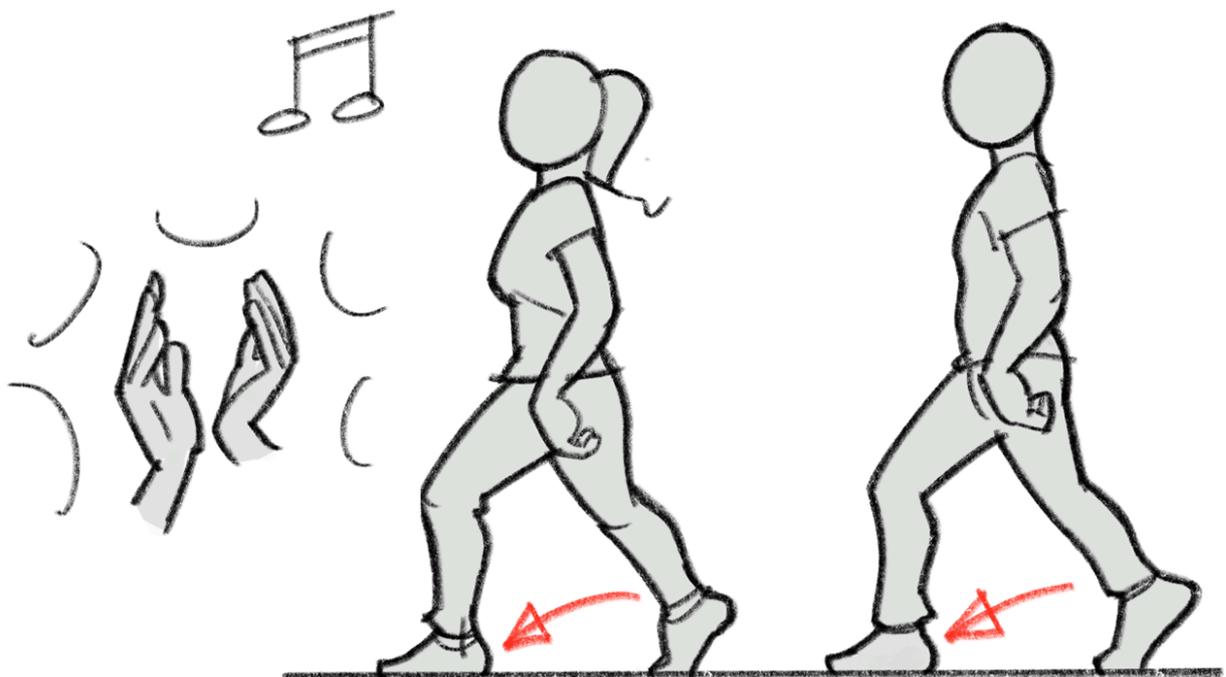
### schwieriger

- Tiefe Kniebeugen.
- Für einige Armkreise hintereinander in der Kniebeuge bleiben.

### Bemerkungen

- Musik: langsamer Walzer ( $\frac{3}{4}$ -Takt), ca. 84 bpm.
- Gelenkstellung beachten (Knie über Fussgelenk).

## Schnelle Ausfallschritte vorwärts und seitwärts



Zu zweit in einem Abstand von ca. 1 m hintereinander stehen. Auf Klatschsignal der leitenden Person führen beide schnellstmöglich mit dem re Bein einen Ausfallschritt nach vorne aus. 8 x wiederholen, dann mit dem linken Bein 8 Ausfallschritte, anschliessend nach jeder Serie Schnellkrafttraining die Positionen der Partner/-innen wechseln. 2-3 Serien ausführen.

Aktive Pause: Als Paar im Raum bewegen, wobei die vordere Person die Schritart vorgibt, die von der hinteren kopiert wird (ca. 30 Takte).

## Variationen

- Wie Basisübung, aber die vordere Person stoppt abrupt nach der aktiven Pause und beide bleiben sofort stehen. Wenn die hintere Person der vorderen auf die re Schulter tippt (Impuls), führt diese einen Ausfallschritt vw mit dem re Bein aus, ebenso li. Nach 16 Impulsen die Rollen wechseln. Anschliessend wieder aktive Pause, wie bei der Basisübung.
- Wie Variation 2, aber Ausfallschritte seitwärts ausführen, Impuls durch Antippen des jeweiligen Oberarmes.
- Variationen 1 und 2 in unregelmässigem Wechsel kombinieren.

## einfacher

- Kleine Ausfallschritte ausführen.

## schwieriger

- Grosse, tiefe Ausfallschritte ausführen.
- Die Arme in die Gegenrichtung des Ausfallschritts halten.
- Beim Impuls etwas schubsen statt nur antippen.

## Bemerkungen

- Musik 4/4-Takt: ca. 120 bpm.
- Gelenkpositionen beachten: Knie über Fussgelenk.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**