

Training zur Sturzprävention: Wandern, Walking, Nordic Walking: Statisches Gleichgewicht

Das Stehen auf einem Bein trainiert das statische Gleichgewicht und die Hüftstabilisation und senkt das Sturzrisiko.

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

Gehen mit Stopp und Stock-Gymnastik



Vorwärts spazieren mit einem (Walking/Wander-)Stock rechts. Abrupt stehen bleiben in hüftbreitem Stand. Den Stock 10 x um den Rumpf kreisen, ohne dass sich die Fusssohlen vom Boden lösen: Den Stock vor dem Rumpf in die linke Hand übergeben und hinter dem Rumpf zurück in die rechte Hand – möglichst grosse, ausholende Bewegungen. Das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten.

Als aktive Pause 60 Schritte vorwärtsgehen. Anschliessend gleicher Ablauf mit dem Stock links. 4 Serien durchführen (2 pro Seite).

Variationen

- Abrupt stehen bleiben in engem Stand (die Fussinnenseiten berühren sich). Den Stock wie in der Basisübung 10 x kreisen, aber um die Knie (dazu den Rumpf nach vorne neigen, die Knie beugen und zusammenklemmen).
- Abrupt stehen bleiben im Semi-Tandemstand. Den Stock aus der Seithalte rechts via

Vorhalte vor dem Gesicht in die linke Hand übergeben, zur Seithalte links führen, via Vorhalte vor dem Gesicht in die rechte Hand übergeben und zurück in die Seithalte rechts führen. 6 x – das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten.

- Abrupt stehen bleiben im Tandemstand. Den Stock aus der Seithalte via Hochhalte über dem Kopf in die linke Hand übergeben, zur Seithalte links führen, über dem Kopf in Hochhalte in die rechte Hand übergeben und zurück in die Seithalte rechts führen. 6 x – das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten.

einfacher

- Standfläche erhöhen:
- Fussstellung verbreitern zur Seitgrätsche.
- (Semi-)Tandemstand vergrössern zur Schrittgrätsche.

schwieriger

- Ein Auge oder beide Augen schliessen.

Bemerkungen:

- Pro Person ein (Walking/Wander-)Stock.
- 3 m Abstand zwischen den Teilnehmenden.

Gehen mit Stopp und einseitigen Luftschritten



In konstantem Gehtempo vorwärts spazieren, die Arme schwungvoll mitbewegen. Abrupt auf dem rechten Bein stehen bleiben und mit dem linken Bein an Ort weitergehen: Im gleichen Gehtempo, ohne dass der linke Fuss den

Boden berührt (Luftschritte – die Fusssohle gleitet in 1 cm Abstand über den Boden nach hinten): 20 Schritte. Das entspricht 20 Sek. Gleichgewicht halten auf dem rechten Bein.

Als aktive Pause 60 Schritte vorwärtsgehen. Anschliessend gleicher Ablauf mit dem linken Bein. 4 Serien durchführen (2 pro Seite).

Variationen

- Die Arme während den 20 Luftschritten schwungvoll und möglichst gross weiterbewegen.
- Das linke Knie bei den 20 Luftschritten möglichst hoch heben (nach hinten gleitet die linke Fusssohle trotzdem in 1 cm Abstand über den Boden).
- Wie Basisübung: Den Rumpf leicht nach rechts neigen und die 20 Luftschritte mit nach links abgespreiztem Beine machen.

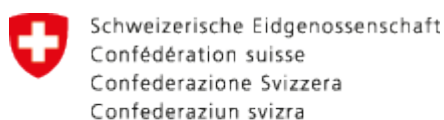
einfacher

- Einen (Walking/Wander-)Stock als Balancehilfe verwenden oder zwei (noch leichter).

schwieriger

- Variation 1 und 2 kombinieren und/oder Variation 2 und 3 kombinieren.

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu; Dave Schneider, Fachleiter Wandern, Schneeschuhe Pro Senectute Schweiz



Bundesamt für Sport BASPO