

# Training zur Sturzprävention: Mit angepassten Übungen individuell fördern

Mit einem Übungsaufbau über mehrere Wochen und individuell angepassten Übungen werden Fortschritte erzielt. Diese Übersicht beschreibt die Systematik des Übungsaufbaus und das Konzept, die Übungen dem Können der Teilnehmenden anzupassen.



Quelle: BFU, [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)

## Systematik der Übungsbeschriebe

**Alltagsbezug:** Die Teilnehmenden erfahren im Training, wie ihnen die Übungen im Alltag dienen (Nutzen über die Lektion hinaus).

**Basisübung und drei Variationen:** Jede Übung im Praxisteil ist so beschrieben: Basisübung plus drei Variationen der Basisübung. Jede der drei Variationen vermittelt die gleiche Wirkung wie die Basisübung. Warum? Die Teilnehmenden haben nur dann einen Nutzen für die Sturzprävention, wenn die Übungen über 8-12 Wochen Schritt für Schritt aufgebaut werden. Die drei Variationen helfen, das Training einerseits wirksam und andererseits unterhaltsam zu gestalten.

**Übungen erschweren oder vereinfachen:** In jeder Übung stehen Variationen, wie die Trainingsformen schwieriger/strenger oder leichter gemacht werden können. Das hilft, jede Person individuell zu fordern. Die [Tabelle mit 11 Möglichkeiten](#) zeigt auf, wie Erschwerungen und Erleichterungen gestaltet werden können (Gschwind & Pfenninger, 2016, S. 26-27).

# Gleichgewichtsübungen individuell anpassen

Für das Gleichgewichtstraining sind zwei Aspekte besonders wichtig, um Übungen zu erschweren oder zu vereinfachen:

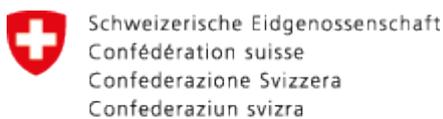
- die Standfläche beim statischen Gleichgewichtstraining
- die Gangart beim dynamischen Gleichgewichtstraining

Die folgende Tabelle zeigt, wie die Schwierigkeit der Gleichgewichtsübungen an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst wird:

Statisches Gleichgewichtstraining		Dynamisches Gleichgewichtstraining	
Beidbeiniger Stand (vergrößerbar zur Seitgrätsche)	Schwierigkeitsstufe 1 	Normaler Gang	Schwierigkeitsstufe 1 
Semi-Tandemstand (vergrößerbar zur Schrittgrätsche)	Schwierigkeitsstufe 2 	Enger Gang	Schwierigkeitsstufe 2 
Tandemstand	Schwierigkeitsstufe 3 	Tandemgang	Schwierigkeitsstufe 3 
Einbeinstand	Schwierigkeitsstufe 4 	Überkreuzender Gang	Schwierigkeitsstufe 4 

Tabelle: [Standfläche beim statischen Gleichgewichtstraining und Gangart beim Dynamischen Gleichgewichtstraining](#) (pdf)

Quelle: Matthias Brunner, Turn- und Sportlehrer, Sport Safety Coach bfu



Bundesamt für Sport BASPO