

## Workshop

WS 20

**Sturzprävention in Theorie und Praxis**  
Ursel Weingärtner

Bei den letzten Fachtagungen wurde das Thema Sturzprävention bereits in Workshops präsentiert. Erläuterungen zur Definition, zu Ursachen und Folgen von Stürzen, sowie zu Inhalten von Bewegungsprogrammen können in der Dokumentation der Fachtagungen 2006, 2008 und 2010 nachgelesen werden.

Kraft- und Balancetraining sind „Kernelemente“ eines Sturzpräventionstrainings, die obligatorisch in Bewegungsangeboten durchgeführt werden. Weitere koordinative Fähigkeiten und multi-tasking Training werden geschult.

Darüber hinaus können Alltagssituation „simuliert“ werden, um auch für „unvorbereitete“ Situationen, die sturzgefährdend sind, „gewappnet“ zu sein.

In diesem Workshop werden verschiedene alltägliche Situationen „gestellt“. Die TN sollen sich damit auseinandersetzen, sich über die Sturzgefahren bewusst werden und praktisch damit umgehen.

### **Bewegungspraxis:**

#### **„Roboter und Schlenkerpuppe“**

Wechsel zwischen Körperspannung und „schlaffer“ Muskulatur

Die TN bewegen sich kreuz und quer wie ein „Roboter“ oder wie eine „Schlackerpuppe“. Die TN setzen sich mit Körperhaltung, Körperspannung und Sturzgefährdung durch „anremeln, anstoßen“ anderer Menschen auseinander. (Stadtbummel, Menschenansammlungen, Warteschlange an einer Kasse o.ä.).



## Der Einsatz von Matten

Beim Einsatz von Matten ist es wichtig, im Vorfeld zu überprüfen, wie die Bodenbeschaffenheit und die Matten sind. Die örtlichen Gegebenheiten können sehr unterschiedlich sein. Die Bewegungsvorschläge müssen individuell auf die jeweilige Zielgruppe angepasst werden. Verschiedene Kriterien müssen berücksichtigt werden:

- Dicke der Matten
- Rutschgefahr der Matten ausschließen!
- Schuhwerk der TN
- Leistungsfähigkeit/Leistungsstand der TN

### Matte einzeln

Jeder TN steht an einer Matte. Auf der Matte:

- gehen, vorwärts, rückwärts, seitlich
- die Füße abrollen
- leise/laut gehen
- auf den Zehenspitzen/auf den Fersen
- von der Matte absteigen und aufsteigen
- mit und ohne Armeinsatz
- Beine öffnen und schließen
- Eine Mattenkante kann bereits eine „Stolperfalle“ sein. Die TN werden aufgefordert, ganz bewusst die Füße anzuheben beim Auf- und Absteigen.

**Matten paarweise** (je nach Dicke der Matten können zwei Matten aufeinander gelegt werden)

Zu zweit nebeneinander:

- im „Gleichschritt“ die Fußspitzen auf die Matte aufsetzen – beide mit dem rechten Fuß, beide mit links
- gegen den Gleichschritt – TN A mit links, TN B mit rechts, dann TN A mit rechts, TN B mit links
- bei „Wechsel“ die Schrittform verändern: TN A und TN B gehen im Gleichschritt. TN A sagt „Wechsel“. TN B geht weiter wie bisher, TN A versucht seine Schritte so umzustellen, dass beide gegen den Gleichschritt die Füße auf die Matte setzen.
- gemeinsam auf- und absteigen (nebeneinander, gegenüber)

**Matten zu viert** (je nach Dicke der Matten werden zwei, drei oder vier Matten aufeinander gelegt)

Jeweils ein TN steht an einer Mattenseite:

- Die Füße im Wechsel auf die Matte aufsetzen (Fußspitzen, Fersen, ganzer Fuß, seitliches Aufsetzen ...)
- gemeinsamen Rhythmus finden
- Armbewegungen dazu nehmen z.B. beim Aufsetzen des rechten Fußes in die Hände klatschen, beim Aufsetzen des linken Fußes mit den Fingern schnipsen ...
- Alle TN bewegen sich auf der Matte (verengter Raum) – ohne anstoßen, leichtes Anstoßen
- Ein TN steht auf der Matte und bewegt sich vor und zurück (auf die Zehen und die Fersen rollen). Wie weit kann sich der TN vor- und rückbewegen? Wann muss er einen Fuß vorsetzen als Ausgleich? Wann benötigt er die Hilfe der anderen TN, die zur Sicherheit außen stehen?

## Parcours

Verschiedene Geräte werden so aufgebaut, dass ein „Rundgang“ möglich ist. Die TN gehen die einzelnen Stationen ab. Dabei gibt es verschiedene Herangehensweisen:

- Mit Sicherheits-/Hilfestellung
- Ohne Sicherheits-/Hilfestellung
- Veränderter Aufbau (Geräte weg, neue Geräte dazu ...)
- Unterschiedliche Aufgabenstellungen (Richtungswechsel, Seitwärtsgehen, mit einem Gegenstand in der Hand o.ä.)
- paarweise
- Alltagsbezug deutlich machen: Treppen, Baustelle, Stolperkanten, veränderte und unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten ...



**Beispiele:**

- Steppbretter als Treppe (ein Steppbrett auf der untersten Stufe, ein Steppbrett auf Stufe Zwei, ein Brett auf Stufe drei, dann wieder ein Brett auf Stufe zwei, ein Brett auf Stufe eins)
- Balanciermöglichkeiten: Langbank, dito: umgedreht, Linien in der Halle, Seilchen, Tau, Aerosteps, Balancepads in einer Reihe auslegen, Teppichfliesen ... (auf Sicherheit und Bodenbeschaffenheit achten!)
- Schiefe Ebene (Baustelle): zwei Sprungbretter gegeneinander legen, „bergauf und bergab ...
- Slalom gehen – Fahnenstangen/Markierungshütchen
- Über Gegenstände und drum herum gehen (Keulen, Tennisringe ...)
- Durch eine enge Gasse gehen – zwischen zwei relativ eng gestellte Langbänke gehen (Baustelle)
- Hindernisse überwinden, daran vorbei gehen (Sand-säckchen, Tennisringe ... zum Vergleich für Kastanien, Blätter, Eicheln, Müll im Alltag )

**Hinweis:**

Alle Geräte müssen sicher aufgebaut sein. Sie sollten deutlich sichtbar sein, Gefahrenmomente ausschließen oder besonders darauf hinweisen. Auf Alltagssituationen verweisen, auf die Hindernisse aufmerksam machen!

**Schwungtuch**

Die TN verteilen sich um das Schwungtuch herum und fassen am Tuch an. Verschiedene Aufgaben werden gemeinsam durchgeführt:

- Schwingen
- Schwingen in Kombination mit der Atmung
- Schwingen, dabei auf die Zehen steigen, in die Hocke gehen
- Das Tuch festhalten, „stabilen“ Stand suchen und nach hinten „hängen“ lassen
- Gemeinsam das Tuch bewegen wie eine sich „drehende Scheibe“
- Schwingen mit nur einem Arm (rechts und links im Wechsel)
- Schwingen, dabei auf einem Bein stehen (rechts und links im Wechsel)
- Seitlich stehen (rechte Schulter zur Mitte), das Tuch mit der rechten Hand fassen und vorwärts gehen, zusätzlich mit dem rechten Arm das Schwungtuch bewegen, zusätzlich mit dem linken Arm kreisen
- Alle TN schwingen oder wedeln, bestimmte, vom ÜL benannte TN umrunden das Tuch (z.B. alle die, die an einem blauen Streifen des Tuches stehen, alle die, die im Oktober Geburtstag haben ...). Nur kleine Personengruppen wählen, sodass genügend TN übrig bleiben zum Schwingen.
- Umrunden des Tuches im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, beide Richtungen (Vorsicht Gegenverkehr!)
- Einen Ball auf dem Schwungtuch „tanzen“ lassen
- Einen Ball auf dem Schwungtuch von TN zu TN rollen lassen (quer über das Tuch, von einem zum nächsten ...)
- Schwingen, die Übungsleitung zählt bis 3 – alle TN lassen gleichzeitig das Tuch los ...



Diese spielerischen Übungen mit dem Schwungtuch bilden einen Abschluss einer Übungsstunde. Verschiedene Elemente wie Gleichgewicht, Reaktion, Orientierungsfähigkeit, Anpassung, Kraft kommen erneut zum Einsatz. Das „gemeinsame Tun“ in der Gruppe verbindet die TN an dem Tuch miteinander und kann Freude und Spaß vermitteln.

## ausKLANG

Nicole Selent

Was ist ein passender Ausklang für eine Veranstaltung wie diese? Sucht man nach Synonymen für das Wort Ausklang findet man Begriffe wie: Abschluss, Ergebnis, Finale. Warum also sollte man den interessierten Übungsleiter/innen zum Finale nicht auch noch ein weiteres Ergebnis mit auf den Heimweg geben. Mit leichten Bewegungsformen und eingängigen Rhythmen soll dieser „ausKLANG“ die Fachtagung abrunden.

### Wirkung von Musik auf den Körper

Nach dem Sehen ist das Hören die zweitwichtigste Sinneswahrnehmung des Menschen. Bestimmte Lieder wirken beruhigend, während andere Lieder zur Bewegung animieren. Musik ist eine der schönsten und effektivsten Arten, Gefühle auszudrücken und zu erleben. Darüber hinaus verändert sich sogar die Körperhaltung bei unterschiedlichen Musikrichtungen. Die Teilnehmer/innen können selber erfahren und entscheiden, welche Wirkung die drei folgenden Musikstücke auf sie haben, zumal jedes Mal die gleichen Schritte getanzt werden.

### Schrittfolge:

- marschieren am Platz (re,li,re Pause, li,re,li, Pause)
- Tip zur Seite im Wechsel (re,li)

### Hand/Armbewegung:

- typisch, elegante Arm- und Handbewegung des Flamenco
- klatschen a la Flamenco

### ausgewählte Musikstücke:

| Titel               | Band             | ausgeführte Bewegung   |
|---------------------|------------------|--|
| Scarce<br>O´Tatties | Irish Ceili Band | marschieren am Platz (re,li,re Pause, li,re,li, Pause)<br>Tip zur Seite im Wechsel (re,li) |
| Sunny               | Boney M.         | s.o.<br>zusätzlich Handbewegung des Flamenco   |
| Volare              | Gipsy Kings      | s.o.<br>singen OO und OOOO<br>klatschen a la Flamenco                                      |