



# Sturzprävention

## In Balance kommen

### Vorbemerkungen/Ziele

Sturzprävention gewinnt im Sport der Älteren immer mehr an Bedeutung. Sturzereignisse nehmen mit zunehmendem Alter dramatisch zu. In Deutschland erleiden ca. 30 % der über 60-Jährigen einmal im Jahr einen Sturz. Daraus gehen in 2 % der Fälle sturzbedingte Hüftfrakturen hervor. Ursache von Stürzen im Alter sind Defizite im körperlichen und geistigen Bereich, Blutdruckschwankungen, sensomotorische Störungen, Demenzerkrankungen, Seh- und Hörschwäche sowie vor allem Muskelschwäche in Armen und Beinen.

In dieser Stunde soll überwiegend die Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsfähigkeit geschult werden.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (15 Minuten)

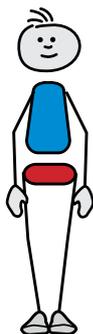
- Gleichgewichtsübungen im Stand
- Die TN stehen in Kreisform und führen folgende Übungen durch.

Im aufrechten Stand, Füße hüftbreit auseinander:

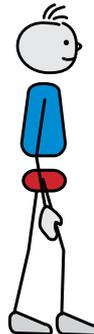
- Gewichtsverlagerung vom rechten auf das linke Bein und umgekehrt
- Verlagerung des Gewichtes von dem Vorfuß auf den Rückfuß und umgekehrt
- Mit dem Becken kreisen, rechtsherum und linksherum
- Über die rechte Schulter schauen und über die linke Schulter schauen
- Wie die letzte Übung, zusätzlich noch die Arme dabei seitlich schwingen

Alle Übungen in unterschiedlichen Standpositionen wiederholen:

- im Stand mit geschlossenen Füßen,
- im Tandemstand (die Füße stehen hintereinander) und
- mit geschlossenen Augen (Stand wie zu Beginn und nur wer sich traut!).



Geschlossener Stand



Tandemstand

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

60-plus-Generation (Männer und Frauen) ggf. auch mit körperlichen Einschränkungen, (maximal 12 TN)

#### Material:

Tennisringe, Seilchen, Reifen, Therapiekreisel, Sisselkissen, dicke Matte, Langbänke, Wackelbretter, Leder-Medizinbälle  
Musik (130–140 bpm)

#### Ort:

Sporthalle, Bewegungsraum im Altersheim

### Absichten und Hinweise

- ◎ Unterschiedliche Standformen wahrnehmen und erfahren
- ◎ Bezug zum Alltag:  
Stehen in einem vollen Bus oder Bahn. „Welche Standform ist am stabilsten?“
- ▽ Keine Musik einsetzen – die TN sollen sich auf die einzelnen Übungen konzentrieren!

Sport  
der Älteren  
09.2014



**Autorin:**  
Alexandra Wagner

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Balance-Parcours

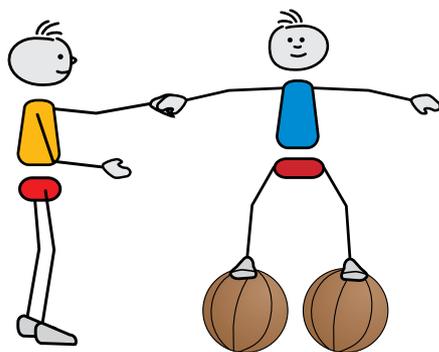
○ Die Übungsleitung (ÜL) baut gemeinsam mit den TN einen Parcours mit 8 Stationen auf.

1. Tennisringe auf dem Boden verteilt
2. Matten mit daraufgelegten Wackelbrettern
3. Seilchen auf den Boden gelegt
4. Zwei Reifen werde wie eine Acht auf den Boden ausgelegt
5. Auf einer dicken Weichbodenmatte: am Rand entlang gehen
6. Zwei Therapiekreisel
7. Zwei Medizinbälle
8. Eine Langbank

Folgende Aufgaben gilt es an den Stationen durchzuführen:

● Über die Reifen, Seilchen, Langbank und Tennisringe sollen die TN balancieren.

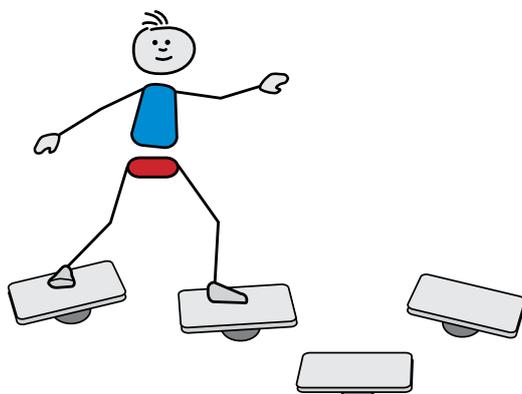
● Auf die Therapiekreisel und Medizinbälle sollen sich die TN stellen – auch nur mit einem Bein – und ein paar Sekunden die Position halten.



✔ Mit Hilfestellung des Partners/der Partnerin

● Die TN sollen mit einem fußbreit Abstand am Rand auf der dicken Matte (Weichbodenmatte) mit unterschiedlichen Schrittlängen entlang gehen. Der Partner/die Partnerin begleitet die übende Person zur Sicherheit am Boden.

● Über die auf den Matten liegenden Wackelbretter sollen die TN seitlich gehen.



○ Die TN sollen den Parcours paarweise durchlaufen, damit sie sich gegenseitig Hilfestellung geben können.

## Absichten und Hinweise

◎ Ein Parcours mit Herausforderungen an das Gleichgewicht

✔ Der Parcours soll in verschiedenen Gehformen durchlaufen werden:

- Vorwärts und rückwärts mit Schuhen
- Vorwärts und rückwärts ohne Schuhe
- Mit geschlossenen Augen (vorwärts ohne Schuhe)

So werden verschiedene Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit der TN gestellt.

✔ Wichtig ist auch die Hilfestellung der ÜL. Sie sollte immer in der Nähe der TN sein, die ein Handicap haben.



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Feedback-Runde

- ⦿ Abbau des Parcours und kurze Feedback-Runde im Kreis

Feedback-Fragen

- „Welcher Abschnitt des Parcours ist besonders schwer gefallen? Welcher ist leicht gefallen?“
- „Welche Gehform ist schwerer gefallen?“
- „Welche Gehform ist leicht gefallen?“
- „Wie haben die Aufgaben mit geschlossenen Augen funktioniert? War dies zu schwierig?“

### AUSKLANG (10 Minuten)

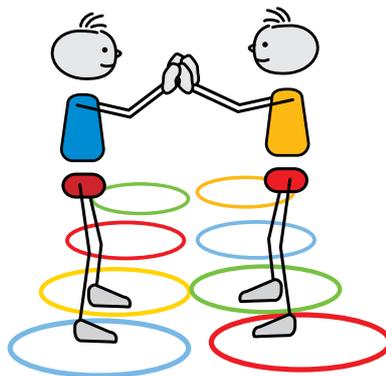
#### ● Reifengassen-Spiel

- ⦿ Es werden 12 Reifen in zweier Reihen eng nebeneinander auf dem Boden gelegt, so dass eine Reifengasse entsteht.

Die TN bilden Paare.

Die TN sollen die Reifengasse paarweise nebeneinander mit verschiedenen Aufgaben überwinden. Dabei stehen die Paare hintereinander. Am Ende der Gasse wird jeweils außen herumgegangen oder -gelaufen. Es wird eine etwas schnellere, rhythmische Musik eingesetzt (130–140 bpm).

- Drüber gehen (in jeden Reifen einen Fuß setzten)
- Drüber gehen oder hüpfen (im ersten Reifen einmal mit dem Fuß auf tippen, im zweiten Reifen zweimal auf tippen und wieder nur einmal usw.)
- Drüber hüpfen oder laufen (wie oben, nur einmal, zweimal und dreimal tippen usw.)
- Drüber gehen und dabei die Knie ganz hoch nehmen, wie „ein Storch im Salat“
- Hopslerlauf
- Paare stellen sich in den Reifen gegenüber und gehen oder hüpfen im Seitgalopp durch die Reifengasse; die Hände gegeneinander legen
- Seitgalopp-Seitenwechsel
- Wie oben nur abwechselnd mit Seitgalopp und Hopslerlauf die Gasse überwinden
- Zum Schluss wieder ganz normal und langsam über die Gasse gehen (Ausklang)



Die verschiedenen Formen werden jeweils ein paar Mal wiederholt.

#### Anmerkung der Autorin:

„Das Thema heißt Sturzprävention, deshalb kann es sein, dass auch mal ein TN zumindest ins Straucheln kommt. Damit muss die ÜL rechnen und angemessen reagieren!“

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN sollen im Nachhinein erfahren, welche Gehform oder Hindernis ihnen am schwersten gefallen ist und wo sie demnach die meisten Defizite haben.
- ⦿ Hier kann man auch wieder den Bezug zum Alltag herstellen. Wie zum Beispiel über einen unebenen Boden gehen.
- ⦿ Beim Reifengassen-Spiel entsteht eine hohe Anforderungen an die wichtigsten koordinativen Fähigkeiten: Kopplung, Orientierung, Anpassung und Rhythmisierung. In erster Linie soll aber hier der Spaß an erster Stelle stehen. Dosierte Herz-Kreislaufbelastung
- ⦿ Evtl. zum Schluss die Herzfrequenz messen lassen.
- ⦿ Die TN stellen sich der Herausforderung auch mal wieder zu hüpfen und zu springen. Wer sich dies nicht zutraut oder aus gesundheitlichen Gründen nicht darf, macht einfach wie er kann.
- ⦿ Der ÜL sollte hierbei klar sein, dass die TN auch mal auf den Reifen ausrutschen könnten. Also immer darauf achten, dass die Reifen sich nicht verschieben und eng nebeneinander liegen bleiben.