

Sturzpräventions-Übungsbeispiele

Stand mit Halt Partner / Wand / einer Stuhllehne / Rollator- evtl. mit beiden Händen halten:

- Körpergewicht zur Seite verlagern – nachspüren
- Körpergewicht auf die Zehenspitzen und dann auf die Fersen verlagern- nachspüren
- Variation:
 - ❖ Augen schließen
 - ❖ Eine Hand lösen- Handwechsel

- Im Wechsel mit der Fußspitze / Ferse tippen- vorne / seitlich / hinten
- Variation:
 - ❖ Bewegungsausmaß / -tempo variieren
 - ❖ Augen schließen
 - ❖ Spiegel (Partner gibt vor, nachmachen)
 - ❖ Schneller Beinwechsel

- Einbeinstand
 - ❖ Freies Bein schwingen / bewegen
 - ❖ Armbewegungen

Steigerung: mit beweglichem Untergrund (Kissen, gefaltetem Handtuch / Matte / Sitzballkissen,)

Stopp-Übung

Gehen / laufen durch die Halle- evtl. mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben. Auf ein Kommando wie eingefroren stehen bleiben

Verschiedene Arm-Bein-Koordinationsübungen im Stand und dann in der Fortbewegung

- Variation:
 - ❖ mit zusätzlichen Handgeräten hochwerfen, um den Körper geben, an den vorbeikommenden anderen Teilnehmer übergeben, ...

Partnerübung mit Stab / Stäben und der „geführte“ Partner schließt die Augen

- Variation:
 - ❖ Überwinden eines Hindernisparcours