

Wand

12 Einbeinig balancieren mit Partner



11 Hampelmann

10 Gleichgewichtsübung mit Partner



9 Seitwärtsfallen

# Koordination und Sturzprophylaxe

## Zielgruppe: >50



8 Laufen über Weichbodenmatte



7 Sitz auf dem Gymnastikball



4 Rückwärtsfallen



3 Crunches



2 Parallelball



1 „Blind“ balancieren



14 Wippen auf dem Sprungbrett



13 Flieger

Tür (Uni-Halle)

Vorhang

# 1. Blind balancieren

---



---

## Durchführung

**Ausgangsposition:** Partner A steht mit geschlossenen Augen auf der Bank und Partner B steht daneben auf dem Boden.

**Ausführung:** Partner A versucht mit geschlossenen Augen über die Bank zu gehen, wobei er sich an Partner B festhalten kann. Ist Partner A am Ende angekommen, wechseln Sie die Rollen.

## Zweck der Übung

Förderung des Gleichgewichts und der Orientierungsfähigkeit.

## 2. Parallelball

---



---

### Durchführung

**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand, die Arme sind locker neben dem Körper

**Ausführung:** 1. Nehmen Sie in jede Hand einen Tennisball, dabei zeigen die Handflächen nach oben. 2. Werfen Sie die Bälle parallel ca. 20 cm nach oben. 3. Während die Bälle in der Luft sind, überkreuzen Sie die Unterarme. 5. Beide Bälle mit überkreuzten Unterarmen fangen. 6. Werfen Sie die Bälle wieder hoch und entkreuzen Sie die Arme.

**Variation 1:** Achten Sie nun darauf, dass beim Überkreuzen immer abwechselnd der rechte und linke Unterarm oben sind.

**Variation 2:** Beziehen Sie die Beine in das Kreuzen mit ein. Sind die Arme parallel, so kreuzen die Beine andersherum.

**Variation 3:** Anstatt der Handflächen, sollen nun die Handrücken nach oben zeigen.

### Zweck der Übung

Förderung der Koordination

### 3. Crunches

---



---

#### Durchführung

Legen Sie sich auf dem Rücken fußwärts vor einen Kasten und positionieren Sie die Unterschenkel auf dem Kasten. Rutschen Sie mit dem Gesäß an den Kasten heran und führen Sie die Hände an die Schläfen. Führen Sie das Kinn auf die Brust und versuchen Sie mit den Ellenbogen die Oberschenkel zu berühren. Dazu lösen Sie die Schulterblätter von der Matte. Halten Sie die Position einige Sekunden. Im Anschluss senken Sie den Oberkörper wieder nach hinten ab. Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, halten Sie Kopf und Arme in der Luft.

**Achtung: Die Hände bleiben die gesamte Zeit an den Schläfen und die Lendenwirbelsäule berührt die Matte. Der Kopf und die Arme werden während der Übung nicht abgelegt.**

#### Ziel der Übung

Ziel ist eine rüchenschonende Kräftigung der Bauchmuskulatur.

## 4. Fallübung: Rückwärtsfallen

---



---

### Durchführung

Sie beginnen im Stand, begeben sich dann mit geradem Rücken in die Hocke indem Sie ihre Knie beugen. Dabei halten Sie die Arme und Handflächen nach vorne gestreckt. Nun folgt das eigentliche Fallen. Wenn Sie sich in der Hocke befinden, lassen Sie sich langsam nach hinten fallen. (Achtung: Dabei nicht vergessen das Kinn an die Brust zu drücken!! ) Rollen Sie sich nun über den gebeugten Rücken ab, damit Sie nicht mit dem Rücken auf der Matte aufschlagen.

Während Sie sich abrollen, halten Sie ihre Arme neben dem Körper. Die Arme sind dabei gestreckt und nicht angewinkelt, sie sollten beim Kontakt mit dem Boden gerade auf der Matte (Boden) liegen.

**Achtung! Kinn auf die Brust und Arme stecken.**

### Zweck der Übung

- Rückwärtsfallen ohne den Boden mit dem Kopf zu berühren
- Vorbeugung von Arm/Handverletzungen
- kontrolliertes Fallen

## 5. Banksteigen



### Durchführung

Steigen Sie im Wechsel mit dem linken und rechten Bein auf die Bank. Achten Sie darauf, dass die Arme und Beine in Kreuzkoordination bewegt werden. Das bedeutet, dass die Arme diagonal zu den Beinen bewegt werden. Beispielsweise nehmen Sie den linken Arm nach vorne, sobald sie das rechte Bein anheben. Sobald Sie den rechten Fuß auf der Bank aufgesetzt haben, drücken Sie sich nach oben ab. Dabei nehmen Sie das linke Bein, nach vorne mit, als würden Sie weiterlaufen wollen. Wenn das rechte Bein gestreckt ist und das andere Bein in einem 90 Gradwinkel vor ihrem Körper positioniert ist, halten Sie diese Position für kurze Zeit, um einen sicheren Stand zu halten. Daraufhin steigen Sie auf dem umgekehrten Weg wieder von der Bank hinunter, indem Sie zuerst das linke Bein sicher auf dem Boden abstellen und anschließend das rechte Bein.

Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

### Zweck der Übung

Stabilität im Fußgelenk und Rumpf, Gleichgewicht auf einem Bein, Kraftübung für Beinmuskulatur

## 6. Namen schreiben

---



---

### Durchführung

Vor Beginn der Übung ist darauf zu achten, dass man genug Platz vor, hinter und neben sich hat. Nehmen Sie einen sicheren Stand ein und versuchen zunächst, das Gleichgewicht auf einem Bein zu halten. Sobald Sie sicher auf einem Bein stehen, beginnen Sie mit ihrem anderen Bein ein bestimmtes Wort, beispielsweise den eigenen Namen, in Schreibschrift in die Luft zu schreiben. Vorerst können Sie mit kleinen Bewegungen beginnen. Danach können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie die Bewegungen in einem größeren Radius ausführen.

### Zweck der Übung

Diese Übung dient der Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität im Fuß- und Hüftgelenk sowie im Rumpfbereich.

## 7. Sitz auf dem Gymnastikball

---



---

### Durchführung

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich auf den Gymnastikball.

**Ausführung:** Auf dem Gymnastikball sitzend, versuchen Sie die Beine zu heben und den Körper anschließend auszubalancieren.

**Variation 1:** Schließen Sie dabei die Augen.

### Zweck der Übung

Förderung des Gleichgewichts und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.



## 8. Laufen über die Weichbodenmatte

---



---

### Durchführung

Während Sie über die Weichbodenmatte gehen, ziehen Sie die Knie bei jedem Schritt ungefähr in einen rechten Winkel.

**Achtung! Das Laufen über den Weichboden birgt ein erhöhtes Risiko umzuknicken. Konzentrieren Sie sich auf jeden Schritt!**

### Zweck der Übung

Die Übung dient der Stärkung der Beinmuskulatur und fördert gleichzeitig die allgemeine Ausdauer und die Koordination.

## 9. Fallübung: Seitwärtsfallen

---



### Durchführung

Beim Seitwärtsfallen ist es hilfreich sich am Anfang eine Hilfslinie zu denken. Stellen Sie sich vor diese und führen Sie folgende Schritte nacheinander aus. Sie führen ihren rechten Fuß links neben den linken Fuß. Ihre Beine sind nun gekreuzt und der rechte Fuß steht vor der gedachten Linie. Die Füße sollten beide vom Körper weg zeigen. Dasselbe machen Sie nun noch einmal. Diesmal führen Sie gleichzeitig mit ihrem Bein auch den rechten Arm wie das Bein nach links. In dieser Stellung knicken Sie nun das linke Bein ein und lassen sich auf die Seite fallen, dabei schlagen Sie kräftig mit dem linken Arm ab. Den Arm lassen Sie gestreckt und winkeln ihn nicht an. Strecken Sie das rechte Bein beim Fallen gerade nach vorne. Das linke Bein strecken Sie sobald Sie gefallen seid. Das Wichtigste ist, dass Sie auf der Seite liegen, also nur eine Schulter den Boden berührt.

**Achtung! Die Arme sind gestreckt. Diese Technik wurde für den Fall auf die rechte Seite beschrieben. Wenn Sie nach links fallen, vertauschen Sie die Seitenangaben!**

### Zweck der Übung

- Vorbeugung von Arm/Handverletzungen
- Kontrolliertes Fallen

## 10. Gleichgewichtsübung mit Partner

---



### Durchführung

Stellen Sie sich dem Partner gegenüber und greifen Sie den Stab ungefähr schulterbreit. Stellen Sie sich nun auf ein Bein und versuchen Sie den Partner durch Bewegungen des Stabs aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wechseln Sie zwischendurch das Standbein.

**Achtung! Sollten Sie das Gleichgewicht einbeinig nicht halten können, versuchen Sie es zunächst beidbeinig.**

### Zweck der Übung

Die Übung fördert die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten und kräftigt gleichzeitig die Muskulatur des Schultergürtels und der Beine.

## 11. Hampelmann

---



---

### Durchführung

In der Ausgangsposition stehen Sie aufrecht mit gestreckten, geschlossenen Beinen. Die Arme spreize Sie seitlich, im rechten Winkel vom Körper ab. Die Handflächen zeigen nach oben.

Nun setzen Sie zu einem leichten Hüpfen an und spreizen dabei die Beine bis mehr als schulterbreit. Gleichzeitig führen Sie die Arme gestreckt nach oben, sodass sich die Hände über dem Kopf fast berühren. Anschließend springen Sie zurück in die Ausgangsstellung und führen die Arme wieder nach unten.

**Achtung! Spannen Sie den ganzen Körper an, um unkontrollierte Bewegungen der Arme und Beine zu vermeiden.**

### Zweck der Übung

Die Übung dient dem Aufbau von Kondition und schult die Koordination. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gestärkt.

## 12. Partnerübung: Balancieren

---



---

### Durchführung

Gehen Sie zu zweit zusammen. Stellen Sie sich sicher auf ein Bein und versuchen, ihr Gleichgewicht zu halten. Sobald Sie sicher stehen, versucht ihr Partner Sie vorsichtig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dazu darf dieser jegliche Bewegungen ausüben. Zum Beispiel leicht an einem Arm ziehen, von vorne gegen die Schulter drücken oder von hinten gegen den Rücken schieben. Wichtig ist, verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren, damit das Gleichgewicht und der stabile Stand in unterschiedlichen Situationen geübt werden kann.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie die Augen schließen.

**Achtung! Sollten Kreislaufprobleme auftreten, bitte die Augen nicht schließen und die Übung wie zuvor fortsetzen.**

### Zweck der Übung

Verbesserung des Gleichgewichts und sicheren Standes, Kräftigung des Fußgelenkes

## 13. Flieger

---



---

### Durchführung

Zu Beginn der Übung liegen Sie in Bauchlage auf der Matte, den Blick zum Boden gerichtet. Die Beine sind gesteckt und das Gesäß ist angespannt. Sie strecken die Arme aus und berühren mit ihnen den Boden.

Nun heben Sie die Arme vom Boden und ziehen den Oberkörper damit leicht nach oben. Ziehen Sie die Arme so weit nach hinten, dass sich die Schulterblätter zur Wirbelsäule bewegen. Dabei sollten Sie eine Spannung im oberen Rücken spüren. Halten Sie diese Position für einen Moment. Anschließend führen Sie die Arme wieder in die gestreckte Haltung, legen sie aber nicht ab. Führen Sie die Übung durch, bis Sie das Signal zum Übungswechsel hören.

**Achtung! Achten Sie darauf den Rücken nicht zu überspannen. Ziehen Sie die Arme daher nicht zu weit nach oben/hinten.**

### Zweck der Übung

Die Übung dient einer Stärkung der oberen Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur. Besonders der m. latissimus dorsi wird trainiert.

## 14. Wippen auf dem Sprungbrett

---



---

### Durchführung

Stellen Sie sich auf das höhere Ende des Sprungbretts. Anschließend gehen Sie leicht in die Knie und beginnen in dieser Position auf und ab zu wippen. Halten Sie den Oberkörper während der Übung aufrecht.

**Achtung! Die Knie bleiben gebeugt.**

### Ziel der Übung

Ziel ist die Kräftigung der Hüft- und Beinmuskulatur. Außerdem wird die Koordination gefordert.