

**Vorbemerkungen****5****1 Theoretische Einführung****9**

- 1.1 Rahmenbedingungen der Sturzprävention . . . . . 9
- 1.2 Empfehlung der Bundesinitiative Sturzprävention . . . . . 10
- 1.3 Definition von Sturz und Sturzrisiko . . . . . 11
- 1.4 Körperliche Entwicklung im Alter . . . . . 16

**2 Definition der Zielgruppe****19****3 Beschreibung der Programmziele****25****4 Darstellung der Programmsequenzen und methodischen Hinweise****39**

- 4.1 Auftakt . . . . . 40
- 4.2 Aufwärmen und Zusammenführen . . . . . 42
- 4.3 Koordination und Sicherheit. . . . . 61
- 4.4 Kraft und Stabilität . . . . . 87
- 4.5 Flexibilität und Mobilität . . . . . 132
- 4.6 Entspannung und Sensibilität . . . . . 145
- 4.7 Abschluss. . . . . 159
- 4.8 Information (diese Sequenz ist strukturell und zeitlich integriert in 4.1 bis 4.7) . . . . . 159

**5 Die 10 Kurseinheiten 163**

1. Kurseinheit . . . . .	165
2. Kurseinheit . . . . .	167
3. Kurseinheit . . . . .	169
4. Kurseinheit . . . . .	171
5. Kurseinheit . . . . .	173
6. Kurseinheit . . . . .	175
7. Kurseinheit . . . . .	177
8. Kurseinheit . . . . .	179
9. Kurseinheit . . . . .	181
10. Kurseinheit . . . . .	183

**6 Hilfsmittel und Materialien 185****7 Qualitätsmanagement 187****Literatur 189**

## Ballonjongleure



Die Teilnehmer bilden Kreise zu je vier bis fünf Mitspielern und halten sich dabei an den Händen fest. Jede Gruppe erhält zunächst einen Luftballon. Die Gruppenaufgabe besteht darin, den Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten – jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt. Fällt der Ballon auf den Boden oder bricht die Kette auseinander, wird von vorne begonnen und gezählt.

### Variante 1

Die Gruppe verliert nach jeder Bodenberührung des Ballons das Recht, ein bestimmtes Körperteil einzusetzen (z. B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine).

### Variante 2:

Der Kursleiter gibt verschiedene Kommandos, wie der Ballon in der Luft zu halten ist (z. B. nur mit dem Knie).

### Variante 3:

Es werden nach und nach immer mehr Ballons in den Kreis gegeben.

## Atomkern

Die Teilnehmer bilden einen Innenstirnkreis, halten sich an den Händen fest und nehmen einen Mitspieler in ihre Mitte. Nun bewegt sich die Gruppe als Kreis abgestimmt mit gleichbleibendem Radius durch den Raum. Der Mitspieler (Atomkern) in der Mitte läuft mit und muss sich den vorgegebenen Bewegungsrichtungen anpassen, ohne dass der Kreis ihn berührt.



## Variante

Nun gibt der Mitspieler (Atomkern) im Kreis die Bewegung vor. Die Mitspieler des Außenkreises reagieren auf seine Bewegung und weichen als gleichbleibender Kreis aus, ohne dass sie berührt werden.

## Wo war ich?

Die Teilnehmer bewegen sich zu Musik frei durch den Raum. Mit Musikstopp oder auf Zuruf des Kursleiters bleiben sie stehen und merken sich ihre Position und Entfernung, die sie zum Kursleiter einnehmen. Anschließend laufen wieder alle durcheinander. Mit dem nächsten Musikstopp oder Zuruf kommen die Teilnehmer zu zweit (zu dritt, zu viert, ...) zusammen und merken sich



ihren/ihre jeweiligen Partner, ihre Position/Positionen und ihre Stellung zum Kursleiter. Beim nächsten Zuruf nennt der Kursleiter nur noch das Merkmal (allein, zu zweit, zu dritt, ...) und die Teilnehmer stellen sich mit den richtigen Partner in die richtige Position zum Kursleiter auf.

## Chaosball



Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf. Für das Spiel werden mehrere, farbige Bälle auch in unterschiedlichen Größen und Materialien benötigt. Mit den einzelnen Bällen sind verschiedene Aufgaben verknüpft: z. B. Roter Ball = auf den Boden prellen; blauer Ball = um die Hüfte kreisen lassen usw. Der Kursleiter nennt einen Namen eines Teilnehmers und wirft diesem den ersten Ball (rot) zu. Der Teilnehmer prellt den roten Ball und wirft ihn einem anderen Mitspieler unter Namensnennung zu. Nach und nach bringt der Kursleiter immer mehr Bälle ins Spiel. Die Anzahl richtet sich nach Gruppengröße und Leistungsniveau der Gruppe.

### Variante

Die Teilnehmer laufen dabei im Raum kreuz und quer durcheinander.

## Busfahrt



Die Teilnehmer sitzen auf Sitzbällen in Zweier- oder Dreierreihen hintereinander. Gemeinsam simulieren sie eine Busfahrt. Als „Busfahrer“ gibt der Kursleiter vor der Gruppe stehend Kurven, Beschleunigungen und Bremsvorgänge vor. Je nach Geschwindigkeit, Richtung und Tempo der Wechsel müssen die Teilnehmer Ausgleichsbewegungen der rasanten Busfahrt ausführen.

### **Methodische Hinweise zur Erarbeitung der Sequenz des Aufwärmens und Zusammenführens**

Aus pädagogischer Sicht ist ein erfolgreiches Arbeiten mit heterogenen Gruppen, in denen sich die meisten Teilnehmer untereinander nicht kennen, auch immer dadurch geprägt, wie gut und intensiv diese Gruppe zu einer homogenen Gemeinschaft zusammenwächst. Vor diesem Hintergrund spielen Gruppenzusammensetzungen im Hinblick auf Alter oder Geschlecht eher eine untergeordnete Rolle.

Vielmehr stehen in diesem Zusammenhang Schlüsselkompetenzen sowie Führungs- und Teamfähigkeit im Vordergrund, welche die gruppendynamischen Prozesse nachhaltig beeinflussen.

Zu den Schlüsselkompetenzen zählen folgende Aspekte, die in Tabelle 4 dargestellt werden.

Tab. 7: Einstiegsübungen der Vitalkinetik

## Übung 1



### Ausgangsposition

Die Teilnehmer verteilen sich mit ausreichend Platz zum Nachbarn in der Halle.

### Übungsbeschreibung

Die Teilnehmer bewegen sich in schnellem Gehtempo durch den Raum und führen abwechselnd die rechte Hand zum linken Knie und die linke Hand zum rechten Knie.

### Wirkung

Förderung der Koordination sowie Anregung der Gehirnhälften durch Überkreuzbewegungen.

## Übung 2



### Ausgangsposition

Im Stand sind die Knie leicht gebeugt und die Füße schulterbreit aufgestellt. Dadurch ergibt sich eine entspannte Ausgangsstellung.

### Übungsbeschreibung

Im Stand werden gegengleich das linke Bein nach hinten und der rechte Arm nach vorn geschwungen. Nach einigen Wiederholungen wird die Übung mit dem rechten Bein und dem linken Arm entsprechend ausgeführt.

### Wirkung

Förderung der Koordination sowie Anregung der Gehirnhälften durch gegengleiche Bewegungen.

### Übung 3

#### Ausgangsposition

Im Stand sind die Knie leicht gebeugt und die Füße schulterbreit aufgestellt. Dadurch ergibt sich eine entspannte Ausgangsstellung.

#### Übungsbeschreibung

Im Stand werden gleichzeitig ein Arm nach vorn und ein Arm nach hinten gekreist. Zusätzlich wird abwechselnd der rechte Fuß nach vorn und der linke Fuß nach hinten gesetzt.

#### Wirkung

Förderung der Koordination sowie Anregung der Gehirnhälften durch gegengleiche Bewegungen.



Grundsätzlich gilt, dass die einzelnen Übungen entsprechend den Leistungsvoraussetzungen der Teilnehmer eingesetzt und variiert werden können. So kann die Kombination aus gleichzeitigen Bein- und Armbewegungen bei manchen Teilnehmern Schwierigkeiten in der Bewegungskombination hervorrufen. In diesen Fällen werden die Teilbewegungen der Arme und Beine isoliert geübt und im zweiten Schritt zusammengefügt.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, dass die Komplexität einer Übung manche Teilnehmer überfordert. In diesen Fällen gilt es, die Komplexität der Übungsform für diese Teilnehmer um eine Stufe zurückzustufen.

Im weiteren Verlauf werden die Übungen zur Überkreuzung der Mittellinie durch komplexere Bewegungsabläufe ergänzt. So entsteht nach und nach eine gezielte Aufmerksamkeitslenkung auf konkrete Bewegungskombinationen. Hierbei werden verschiedene Organisationsformen und Materialien eingesetzt, die nachfolgend beschrieben werden.



Tab. 8: Sprungübungen über eine Linie

## Sprungübung 1



### Ausgangsposition

Die Teilnehmer stehen hintereinander an einer auf dem Boden markierten Linie an (mind. 5 m, z. B. Hallenmarkierung). Bei vielen Teilnehmern (> 8) empfiehlt es sich, an zwei Linien zu arbeiten.

### Übungsbeschreibung

Der Erste der Reihe bewegt sich mit leichten Sprungbewegungen nach dargestelltem Muster entlang der Linie (s. Skizze):



- RECHTS = einbeinige Landung auf dem rechten Fuß
- LINKS = einbeinige Landung auf dem linken Fuß
- BEIDE = gleichzeitige Landung mit beiden Füßen
- LINKS, RECHTS, BEIDE, etc.

## Sprungübung 2

### Ausgangsposition

Wie zuvor.

### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß wird der rechte Arm gehoben. Bei Landung auf dem linken Fuß wird analog der linke Arm gehoben und bei Landung auf beiden Füßen werden beide Arme gehoben.



## Sprungübung 3

### Ausgangsposition

Wie zuvor.

### Übungsbeschreibung

Die Fortbewegung mit den Füßen entlang der Linie wie zuvor. Gleichzeitig zur Landung auf dem rechten Fuß wird der linke Arm gehoben. Bei Landung auf dem linken Fuß wird der rechte Arm gehoben und bei Landung auf beiden Füßen werden analog beide Arme gehoben.



## Übung 8



### Ausgangsposition

In Partnerarbeit stehen sich zwei Teilnehmer so gegenüber, dass sie im hüftbreiten Parallelstand einen Stab mit gestreckten Armen auf Brusthöhe schulterbreit fassen können. Dabei sind die Knie leicht gebeugt, Kopf und Rücken werden gerade gehalten.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition senken die Partner ihren Po soweit ab, dass die Hüfte etwa auf Kniehöhe gehalten wird. Dabei bleiben die Knie über den Sprunggelenken und der Oberkörper wird gerade nach vorne geneigt. Anschließend versuchen sich die Partner mit kleinen Schritten gemeinsam als Paar im Kreis zu drehen.

### Wirkung

Ganzkörperstabilisation.

## Übung 9



### Ausgangsposition

In Partnerarbeit stehen sich zwei Teilnehmer so gegenüber, dass sie im Tandemstand einen Stab mit gestreckten Armen senkrecht vor dem Körper fassen können. Dabei sind die Knie leicht gebeugt, Kopf und Rücken werden gerade gehalten.

### Übungsbeschreibung

Aus der Ausgangsposition versuchen sich die Partner durch Rotation des Oberkörpers zur Seite aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Der Versuch, den Partner durch Rotation des Oberkörpers zur Seite aus dem Gleichgewicht zu bringen, ergibt einen Bewegungsrhythmus.

### Wirkung

Ganzkörperstabilisation.