

Sicher & Aufrecht in Stand und Gang

In diesem Workshop steht die Vermittlung von sicherem, stabilem Stand und sicherer Gehfähigkeit im Mittelpunkt. Vermittelt werden Gleichgewichtsübungen, ein spezielles „Lauf-ABC“, gezielte Gelenkbewegungen sowie funktionelles Muskeltraining und Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit. Der Workshop bietet praxisnahe Impulse und Anleitungen, wie diese Übungen strukturiert und methodisch umgesetzt werden können, um die Sturzprophylaxe effektiv zu unterstützen.

Einstimmung und Vorbereitung

Wahrnehmen der Standposition

Leichtes Bewegen der Füße

Lauf-ABC (am Ort oder bewegen im Raum)

- Abrollen, Ferse => Fußspitze und anders herum
- Vorwärts, rückwärts, Kombinationen
- Große lange Schritte, kleine kurze Schritte
- Oberkörper dazu bewegen
- Zehengang, Fersengang, Kombinationen
- Knieheben, versch. Variationen
- Anfersen, versch. Variationen
- Seitwärts in versch. Variationen
- Hoch - tief (Kniebeuge – Ballenstand)
- Verschiedene Tempi
- Kombinationen Bspw..
 - 3 Schritte und auf 4 Knie hoch oder Seit tap usw.
 - 3 Schritte dann Kniebeuge oder Ballenstand usw.
 - Ferse – Spitze
- Federnde Bewegungen

Gleichgewichtsübungen

- Fortbewegen im Raum & auf Kommando (Pfiff, Klatsch o.ä.):
 - „Freeze“ = stehen bleiben in Variationen (in Position, die man grad hat; auf einem Bein, im Ballenstand, in der Kniebeuge etc.; auch in Verbindung mit Übungen aus dem Lauf-ABC)
 - Richtungswechsel
 - Kombinationen (bspw. drehen + Lauf Art wechseln)

Gezielte Gelenkbewegungen

- Einmal durch den Körper kreiseln in beiden Richtungen
- Fußübungen
 - Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen (überstrecken)
 - Abrollübung (verschiedene Tempi)
 - ‚Pinguin‘
- Kniependel
- Hüftpendel
 - Evtl. auch mit erhöhtem Standbein (durch Handtuch bspw.)
- Wirbelsäule bewegen
 - Seitneige
 - Rotation
 - Extension/Flexion

Funktionelles Muskeltraining

- Kniebeuge in Variationen
 - Enge oder weite Fußposition
 - Versch. Tempi
- Ausfallschritt in versch. Variationen
 - Evtl. auch mit Festhalten um eine große Bewegung/Amplitude zu erzielen
- Wadenheben
 - Ein- oder beidbeinig
- Liegestütz an Wand in Variationen
 - Verschiedene Arm- und Handhaltungen, Positionen
 - Heranfallen lassen und weg drücken
- Rücken strecken
 - In die Aufrichtung arbeiten

Dehnungsübungen

Aus der Bewegung heraus in die haltende Position

- Oberschenkelvorderseite
- Hüftbeuger
- Beinrückseite
- Wade
- Brust