



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Sturzprävention mit Waschlappen
Referentin: Bettina Neuhaus

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Sturzprävention mit Waschlappen

Ziele:

- Sturzprävention
- Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Koordinationsschulung
- Verbesserung der Tiefensensibilität / Propriozeption

Materialien: für jeden TN 2 Waschlappen, Musik

Abkürzungen: WL = Waschlappen, vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts, V = Variation

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Einstieg finden Verletzungen vorbeugen	Begrüßung der TN Sicherheitshinweise Kurze Erläuterung zum Stundenverlauf	Kreisaufstellung

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Aufmerksamkeit fördern Erhöhung der Körpertemperatur Aktivierung der großen Muskelgruppen Verbesserung der Koordination psychosoziale Ressourcen stärken	Warm Up: TN gehen zügig auf den Beat der Musik kreuz und quer in der Halle 1) Boxbewegungen (Kinnhaken, seitlich, von vorne) 2) Schulternkreisen 3) Kniehub, Anfersen 4) Mit Waschlappen vor und hinter dem Körper klatschen V: WL ineinander reiben 5) Arme kreisen (vw, rw, sw, alternierend), Winken über Kopf V: Auf Zehenspitzen gehen 6) an der Wand entlang laufen → mit WL gegen die Wand trommeln 7) TN begrüßen sich gegenseitig → mit WL abklatschen	Jede TN schlüpft mit den Händen jeweils in einen WL Musik abspielen

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Orientierungsfähigkeit verbessern</p> <p>Verbesserung der Laufkoordination</p> <p>Koordinations-schulung</p> <p>Gleichgewichtstraining</p> <p>Verbesserung der Propriozeption (Tiefensensibilität)</p>	<p>1) TN gehen durch den WL – Kreis im Slalom V: V: Richtungswechsel V: vw, rw, sw,</p> <p>2) Kreisauflistung außerhalb der WL → jeder TN dreht sich um 90 Grad nach links oder rechts, sodass jeder ein Gesicht gegenüber hat → 1 TN hebt rechte Hand und der andere die linke Hand, sodass diese sich berühren → auf Kommando gehen alle vorwärts, sodass sich bei jeder Handberührung ein anderes Paar gegenübersteht → Ziel: fließende Bewegung</p> <p>3) Lauf – ABC mit den Waschlapfen V: nur rechter/linker Fuß berührt WL → zwischen die WL treten → Fersenkontakt/Zehenspitzenkontakt → Füße umkreisen die WL → große Bewegungen mit Kniehub über die WL → Sternschritt um die WL herum</p> <p>4) jeder TN steht vor 2 WL → Standbein auf dem Boden, anderes Bein berührt WL V: Fuß wischt mit dem WL (vw, rw, sw, 8er malen) V: Brustschwimmbewegung der Arme hinzunehmen V: 1 Bein steht auf WL, anderes Bein wischt mit dem WL über den Boden V: Armebewegung hinzufügen → hoch tief, kreisen, alternierend</p> <p>Slalom durch die WL</p>	<p>Kreisauflistung → Lappen auf den Boden legen, ca. 80 cm Abstand</p> <p>mehrere Durchgänge üben</p> <p>auf Rutschgefahr hinweisen WL dienen als Koordinationsleiter</p> <p>moderate Steigerung → vom Einfachen zum Schweren</p>

<p>Aktive Pause</p> <p>Koordinations- schulung</p> <p>Kräftigung der Beinmuskulatur</p> <p>Verbesserung der Reaktionsfähigkeit</p> <p>Verbesserung von Hand – Auge Koordination</p> <p>Durch spielerisches Training Freude an Bewegung vermitteln</p> <p>Kreativität fördern</p> <p>Körperspannung aufbauen</p> <p>Hand – Auge Koordination verbessern</p>	<p>5) TN stehen in Kreisform zwischen den WL → Blick in den Kreis</p> <p>V: Sidesteps ausführen /Richtungswechsel</p> <p>V: Kontakt zwischen den WL/ Kontakt auf den WL</p> <p>6) Ausfallschritte zwischen den WL</p> <p>V: WL während des Ausfallschrittes auf der geschlossenen Hüftseite aufheben (linkes Bein vorne → linke Seite aufheben und umgekehrt)</p> <p>7) jeder TN steckt einen WL in einen anderen hinein, und krempelt diesen um, sodass ein „Wurfgegenstand“ entsteht</p> <p>→ Nun gleichzeitig die WL durch gezielten Wurf austauschen und fangen</p> <p>V: WL hinter den Rücken führen</p> <p>V: beidhändig, einhändig</p> <p>V: WL hinter dem Rücken werfen</p> <p>V: Bein anheben und unter dem Bein werfen</p> <p>8) TN schlüpfen wieder mit Händen in WL</p> <p>→ ein Partner hält Hand irgendwo hin, der andere versucht leicht hinein zu boxen</p> <p>9) TN berühren die Hände mit den WL gegenseitig → leichten Druck ausüben</p> <p>V: Hände über Kopf, Hände zur Seite</p> <p>10) Kreisauflistung: Life Kinetik – Übung:</p> <p>→ Beide WL gleichzeitig hochwerfen und mit den gleichen Händen fangen</p> <p>V: beide WL hochwerfen und mit der anderen Hand fangen</p>	<p>Aktive Pause hilft, um Bewegungsreize zu verarbeiten</p> <p>TN bewegen sich in gleicher Richtung im Kreis</p> <p>TN stehen vor den WL, Blickrichtung in den Kreis</p> <p>Alle TN bilden eine Gasse mit ca. 3 Meter Abstand, sodass jeder einen gegenüberliegenden Partner hat.</p> <p>Abstand auf ca. 1 Meter verringern</p> <p>Jede Hand hat einen WL.</p> <p>→ WL umkrempeln, damit diese besser zu werfen sind</p> <p>Gerades Hochwerfen und schnelles Kreuzen der Arme ist gefordert.</p>
--	---	--

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Gedächtnistraining	<p>Flughafenspiel:</p> <p>Jeder TN legt seine beiden WL gestapelt vor sich auf den Boden. So entsteht von jedem TN ein Flughafen.</p> <ul style="list-style-type: none"> → zu zweit zusammen einen „Heimatflughafen“ auswählen → Stadt/Land bestimmen, das als nächstes „angeflogen“ wird → verschiedene Länder /Flughäfen anfliegen (jedes Paar muss sich merken, wo seine Flughäfen sind) → Prozedere mehrmals wiederholen → unterschiedliche Städte anfliegen <p>V: zu den Städten Übungen (Partnerübungen) ausdenken, die dann dort durchgeführt werden</p>	Kreisaufstellung
Gemeinsamer Abschluss	<p>TN nehmen WL und krepeln ihn so um, sodass die dreckige Seite nach innen zeigt, in WL hineinschlüpfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Rücken des Vordermanns abtupfen 	<p>Kreisaufstellung → jeder hat den Rücken eines TN vor sich</p>
Cool Down	<ul style="list-style-type: none"> → Schweiß abtupfen → Luft zuwehen 	
Stärkung der psychosozialen Ressourcen	<ul style="list-style-type: none"> → Rückenmassage durch Abklopfen mit der Handseitenkante 	