

# STURZPRÄVENTION

## Vorbemerkungen/Ziele

Das Thema Sturzprävention gewinnt aufgrund der demographischen Entwicklung mehr und mehr an Bedeutung. Jede dritte Person über 65 Jahre, jede zweite Person über 80 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Die möglichen Folgen können über Verletzungen, Knochenbrüche und Krankenhausaufenthalte bis hin zur Pflegebedürftigkeit, Isolation und Vereinsamung führen. Wer einmal gestürzt ist, kann Angst vor einer Wiederholung entwickeln. Die Menschen ziehen sich zurück und bewegen sich noch weniger. Muskelkraft und Bewegungssicherheit lassen nach. Eine „Unsicherheitsspirale“ bzw. ein gefährlicher Teufelskreis entsteht. Gezielte Bewegungsangebote zur Sturzprävention fordern insbesondere die Älteren auf, vorbeugend aktiv zu werden, Stürze zu vermeiden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

- **Begrüßung, Befindlichkeitsabfrage, Bekanntgabe des Stundenthemas „Sturzprävention“**

- **Ankommen**

- ⊕ Die TN legen sich ein Sandsäckchen auf den Kopf und bewegen sich durch den Raum. Bei einer Begegnung mit anderen TN, diesen zunicken, ihnen nachschauen, mit unterschiedlichen Ritualen begrüßen (z.B. Handschlag, Fußberührung, Verbeugung etc.), ohne das Säckchen zu verlieren.

- **Schau genau!**

- ⊕ Mehrere Sandsäckchen und Tennisringe kreuz und quer im Raum auf dem Boden ablegen.
  - Um die Geräte herumgehen
  - Über die Geräte steigen
  - Mit gegrätschten Beinen über die Geräte gehen
  - Einzelne Geräte umkreisen
  - Geräte mit der Hand berühren (rückengerechtes Bücken!)
  - Die Geräte mal mit dem rechten, mal mit dem linken Fuß antippen

- **Informationsphase/Gespräch (5 Minuten)**

- ⊕ Halbkreisauflistung  
Die Übungsleitung (ÜL) informiert die TN über Sturzprävention: Sturzhäufigkeit, Ursachen, mögliche Folgen, Bedeutung und Möglichkeiten von Bewegung für die Sturzprävention (s. Vorbemerkungen/Ziele).

- **Sicher auf den Beinen**

- ⊕ Die TN bleiben jeweils bei einem auf dem Boden verteilten Gerät stehen.
  - Neben dem Gerät stehen und einen Fuß seitlich über das Gerät zum Boden führen/setzen und wieder zurück, mehrere Wiederholungen. Seitenwechsel
  - Das Gerät umkreisen. Richtungswechsel
  - Die TN bleiben an einem Gerät stehen und setzen im Wechsel die Fersen bzw. die Fußspitzen nach vorne über das Gerät hinweg auf dem Boden auf (rechts und links im Wechsel).

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

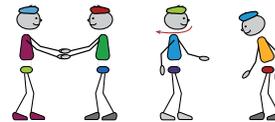
**Teilnehmer/innen (TN):** 15

**Material:** je TN ein Sandsäckchen, Tennisringe, Musikgerät, CDs

**Ort:** Sporthalle/Gymnastikraum, Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

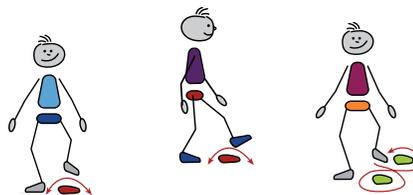
- ⊕ Einstimmung in das Stundenthema, Schulung der Körperwahrnehmung, Aufmerksamkeit auf die Haltung lenken, Kontaktaufnahme zu anderen Gruppenmitgliedern fördern



- ⊕ Aufwärmen, Aufmerksamkeitsschulung auf herumliegende Gegenstände
- ✓ Alltagsbezug herstellen: „Stolperfallen“ wie Müll, Laub, Teppichkanten usw.
- ✓ *Variation:* Jedem Gerät, jeder Farbe wird eine bestimmte Bewegungsaufgabe zugeordnet.

- ⊕ Die TN für das Thema „Stürze“ und „Sturzprävention“ sensibilisieren

- ⊕ Standsicherheit und Gleichgewicht schulen



● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Gesundheits-  
orientierter  
Sport/  
Sport der  
Älteren

08.2008

Praktisch für die Praxis

## Stundenverlauf und Inhalte

- Einen Fuß anheben und kreisförmig um das Gerät herumführen. Richtungs- und Seitenwechsel
- Zwei Geräte im Abstand von ca. 30-40 cm auf den Boden legen, seitlich daneben stellen und mit einem Fuß eine Acht um die Geräte beschreiben. Richtungs- und Seitenwechsel

### ● Sehen und gehen

#### ⊙ Die TN bilden Paare (A und B)

A bewegt sich um mehrere Gegenstände in unterschiedlichen Bewegungen herum (Slalom, antippen, umkreisen etc.). B beobachtet, merkt sich den Weg und versucht den Weg von A mit den gleichen Bewegungen nachzugehen. Rollenwechsel

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Stehen und Gehen mit Musik

##### ⊙ Blockaufstellung

Die ÜL führt verschiedene Schritte vor, die die TN mitmachen.

##### Stufe 1

- Auf der Stelle gehen
- Fersen nach vorne aufsetzen (re/li im Wechsel)
- Fußspitzen nach hinten aufsetzen (re/li Wechsel)
- Füße zur Seite setzen (re/li im Wechsel)

Bewegungen mit Armeinsatz (Arme beugen/strecken, Arme nach vorne schieben und zurück, Arme seitlich auseinanderziehen – „Gummiband“) wiederholen.

##### Stufe 2

- Auf der Stelle gehen
  - Knie anheben (re/li im Wechsel)
  - Ferse nach hinten anheben (re/li im Wechsel)
  - Gewicht auf das re Bein verlagern, li Fuß tippt mit gestrecktem Bein seitlich auf, fließender Seitenwechsel
- Bewegungen mit Armeinsatz (re Hand zum li Knie, li Hand zum re Knie, Hände vor und hinter dem Körper zusammenbringen, Handklatsch) wiederholen.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Spüren, anspannen und entspannen

##### ⊙ Die TN bilden Paare (A und B)

A steht oder sitzt mit geschlossenen Augen. B berührt A mit einem Sandsäckchen an 4-5 Körperstellen. A versucht diese Stellen zu spüren, merkt sich diese und nennt sie B möglichst in der richtigen Reihenfolge

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Gruppengespräch über Stolperfallen im Alltag

#### ● Hausaufgabe

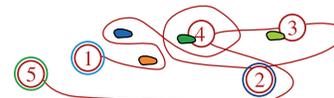
Ist mein häusliches Umfeld „sturzsicher“?

#### ● Ausblick auf die nächste Stunde und Verabschiedung der TN

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

#### ⊕ Schulung der Orientierungsfähigkeit und Konzentration



#### ♣ Anschließend die Kleingeräte wegräumen!

#### ⊕ Ausdauerförderung, Stand- und Gangsicherheit trainieren

- ♣ Musikeinsatz, 110-128 bpm
- ♣ Auch im halben Tempo üben!
- ♣ Auf Körperhaltung achten!
- ♣ Atemhinweise!
- ♣ Pulskontrolle!

#### ♣ Zunächst die Beinbewegungen üben, dann die Armbewegungen hinzufügen.

#### ♣ Verschiedene Arm-Bein-Kombinationen ausprobieren

#### ♣ Variationsmöglichkeiten der Stufe 1 und 2

- Bei den Bewegungsformen „Haltephasen“ (d.h., einige ZZ auf einem Bein verharren) einbauen
- Zunächst Bewegungen nur re, dann nur li ausführen
- Raumwege mit einführen (z.B. 4 Schritte vor, rück, Doppelschritt zur Seite)
- Ggf. Richtungsänderungen einplanen
- Ggf. Augen- und Kopfbewegungen dazu nehmen

#### ⊕ Konzentrationsschulung, Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannung

#### ♣ Rollenwechsel

#### ♣ Variation: die jeweilige Körperstelle anspannen



#### ⊕ TN zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Stürzen“ und „Inspektion des eigenen Haushaltes“ (Beleuchtung, Kanten, Schuhwerk etc.) motivieren

#### ♣ Informationsblätter mit „Checklisten“ gibt es bei Krankenkassen, Apotheken, Sanitätshäuser