WS 503 – Sicher und aufrecht im Stand und Gang
Peggy Brennecke

Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem Thema sicherer, stabiler Stand und Gehfähigkeit. Gleichgewichtsübungen, ein „Lauf-ABC“, gezielte Gelenkbewegungen gehören genauso dazu wie funktionelles Muskeltraining und Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit. Ideal zur Sturzprophylaxe!

- Lauf-ABC (Fortbewegen im Raum)
  - Abrollen, Ferse ==> Fußspitze und anders herum
  - Vorwärts, rückwärts, Kombinationen
  - Große lange Schritte, kleine kurze Schritte
  - Oberkörper mit bewegen
  - Zehengang, Fersengang, Kombinationen
  - Knieheben, versch. Variationen
  - Anfersen, versch. Variationen
  - Seitwärts in versch. Variationen
  - Hoch, tief
  - Verschiedene Tempi
  - Kombinationen, bpsw. 3 Schritte und auf 4 Knie hoch usw.

- Gleichgewichtsübungen
  - Fortbewegen im Raum & auf Kommando:
    - stehen bleiben in Variationen (in Position, die man grad hat; auf einem Bein etc., auch in Verbindung mit Übungen aus dem Lauf-ABC)
    - Richtungswechsel
    - Kombinationen (bspw. drehen + Laufart wechseln)
  - Abrollübung Füße in verschiedenen Tempi

- Gezielte Gelenkbewegungen
  - Hüftpendel
  - Kniependel
  - Fußbewegungen
  - Wirbelsäule bewegen

- Funktionelles Muskeltraining
  - Kniebeuge in Variationen
  - Ausfallschritt in versch. Variationen
  - Wadenheben
  - Liegestütz an Wand in Variationen
  - Rücken strecken