WS 603 – Koordinations- und Gleichgewichtstraining – auch mit instabilen Unterlagen
Peggy Brennecke

Ob jung oder alt – Koordination und Gleichgewicht sind wichtige Komponenten im Training für den Alltag und zur Sturzprävention. Dich erwarten vielfältige und abwechslungsreiche Übungen zu allen Facetten des Gleichgewichtstrainings.

Übungen:

a. Im stabilen Stand
b. Mit verstärkter Oberkörperaktivität
c. In der Fortbewegung
d. Bei reduzierter Standfläche
e. Einschränkung oder Irritation der sensorischen Information
    - Augen schließen
    - Labile oder instabile Unterlagen
    - Drehbewegung des Kopfes
f. Mit Zusatzaufgaben
g. Mit Kleingeräten
h. „Störung“ von außen (Pertubation)

Übungsbeispiele:

a. Partnerübung, Stabiler Stand mit „Störung“ durch den Partner in verschiedenen Optionen
b. Seitneige, Rotation in verschiedenen Standpositionen
c. Gehen und über etwas herum laufen oder drüber steigen
d. Methodische Reihe GG
e. Partnerübung, verschiedenen Standpositionen mit Augen schließen

   Methodische Reihe GG auf instabilen/labilen Unterlagen
f. Verschiedene Standpositionen und Armbewegungen
g. Verschiedene Standpositionen mit instabilen Unterlagen

   Partnerübung Spiegeln
h. Siehe a

Übungsbeispiele Instabile Unterlagen:

- Verschiedene Stände (Aufbau methodische Reihe GG)
- Pertubation (Störung oder Provokation von außen)
- Zusätzliche Bewegungen der Arme, Beine, Oberkörper
- Variationen über Ebenen, Tempo, Augen
- Bewegungsstraße...

<u>Übungskatalog/Beispielstunde</u>

Warm up mit kleinen koordinativen Übungen

Arme und Beine in verschiedenen Bewegungen

Verschiedene Tempi und Bewegungsaufgaben

Instabile Unterlagen (gerne auch verschiedene) liegen im Raum verteilt

- Gehen und über Geräte drüber steigen, drum herum laufen etc.
- Verschiedene Geh- und Laufarten einbauen
- Verschiedene Tempi einbauen
- Bei Kommando:

  in Position verharren

  Richtung ändern

  Bewegung ändern

  Alles zusammen
- Laufen und auf Kommando:

  Stehen bleiben (Tandem-, Einbeinstand etc.)

  Auf ein Gerät (verschiedene Standvariationen)

  Zu zweit auf ein Gerät

  Zwei Hände oder 3 Füße oder 3 Füße + 2 Hände auf ein Gerät usw.
- Gleichgewichtsübungen an den Geräten; auch paarweise

  Zusätzliche Bewegungen (Arm- Beinkoordination, Oberkörperbewegungen)

  Augen zu

  Störung von außen