



# Sturzprophylaxe

Sturzgefahren erkennen, Stürze vermeiden

## Vorbemerkungen/Ziele

*Sturzprophylaxe – ein neuer Trend im Sport der Älteren oder eine Notwendigkeit?* Stürze sind eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit beim älter werdenden Menschen. Mobilitätsverlust, eingeschränkte Selbstständigkeit und Isolation können als Folge auftreten. Mangelndes Gleichgewicht und Kraftverlust können u.a. Ursachen für Stürze sein. Um den Gefahren von Stürzen entgegen zu wirken, spielen körperliche Aktivitäten (insbesondere solche zur Gleichgewichtsschulung und Kräftigung der Muskulatur) zur Förderung der Bewegungssicherheit, die Herstellung eines Alltagsbezugs sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema eine große Rolle. Wichtigstes Ziel der Sturzprophylaxe ist die Vermeidung von Stürzen und damit die Erhaltung der Lebensqualität.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <http://www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Die Sturzprophylaxe – Warum?
- Die Teilnehmer\*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen im Halbkreis oder in Blockaufstellung.

Die ÜL begrüßt die Gruppe, fragt nach dem Befinden der TN und bespricht mit ihnen die notwendigen Sicherheitsaspekte.

Zudem gibt sie eine kurze Einführung in das Thema Sturzprävention. Dabei werden vor allem die Bedeutung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit, der Muskelkraft sowie der Alltagsbewegungen angesprochen.

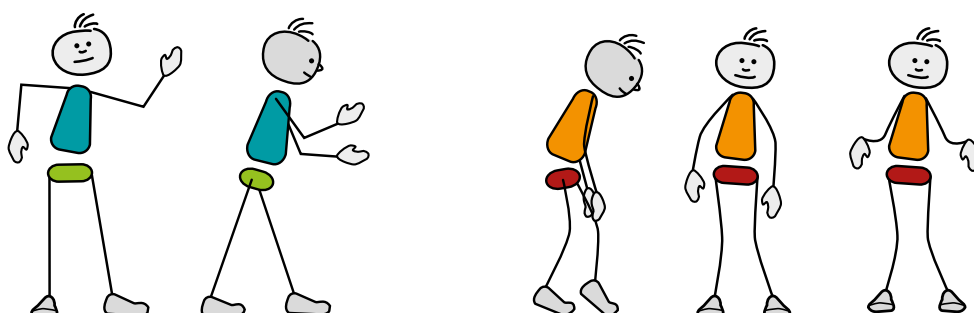
### ● Roboter & Schlackerpuppe

- TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Zunächst bewegen sich die TN wie ein *Roboter*: sie spannen ihre Muskulatur an und bewegen sich abgehakt, steif und monoton.

Danach bewegen sie sich wie eine *Schlackerpuppe*: die Muskulatur ist schlapp, die Gelenke sind wackelig/instabil.

Diese beiden Bewegungsformen sollen abwechselnd, auf das Signal der ÜL hin, mehrmals von den TN ausgeführt werden.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

Ältere (Frauen und Männer)

### Material:

Stabile, feststehende Stühle oder andere Möglichkeiten zum Festhalten, große Zahlenkarten

### Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Befindlichkeitsabfrage, Einstieg in das Stundenthema, Vermittlung von Gesundheitswissen
- ▼ Sicherheitsabfrage (Schmuck, Uhren, Schuhwerk etc.)
- ▼ Solange die „Corona-Regeln“ gelten, achten die TN und die ÜL auf ausreichenden Abstand während der gesamten Übungsstunde.
- ◎ Einstimmung, Erwärmung, Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Umstellungsfähigkeit in Form von verschiedenen Bewegungsformen
- ▼ Ggf. kann für das freie Bewegen im Raum für jede bzw. jeden TN ein abgegrenzter Bereich vorgegeben werden.

Sport  
derÄlteren  
01.2021

[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Roboter & Schlackerpuppe – Reflexion

Die TN sollen überlegen, welche Unterschiede es gibt, wenn die Bewegungsform wie bei einem *Roboter* oder wie bei einer *Schlackerpuppe* ist.

Mögliche „Roboter-Erfahrungen“:

- *standfest*, wenn eine bewusste Körperspannung aufgebaut wird; dies erfordert ausreichend Kraft und Körpergefühl)
- *weniger standfest*, wenn die Spannung durch Verspannung, Angst, Verkrampfung entsteht

Mögliche „Schlackerpuppen-Erfahrungen“:

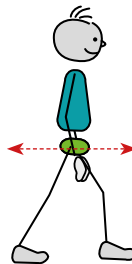
- *standfest*, wenn der Körper beweglich und geschmeidig ist und ausweichen kann. Ein gutes Gleichgewichtsvermögen ist vorhanden
- *weniger standfest*, wenn der Körper unbeweglich und schwach ist, ebenso wenn Gleichgewichtsprobleme bestehen

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Balanceakt

- ⊙ Alle TN stehen in Blockaufstellung mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN nehmen eine Schrittposition ein und verlagern ihr Körpergewicht vor und zurück („Vor- und Zurückpendeln“). Beim „Vorwärtspendeln“ hebt die hintere Ferse vom Boden ab, beim „Rückwärtspendeln“ zieht die vordere Fußspitze nach oben. Dieses „Pendeln“ mehrmals in unterschiedlichen Variationen ausführen.



Variationen:

- Seitenwechsel des vorderen Fußes bei der Schrittstellung
- Große und kleine Schrittstellung, breite und enge Schrittstellung
- Beim „Vorwärtspendeln“ hebt der hintere Fuß ganz vom Boden ab, beim „Rückwärtspendeln“ hebt der vordere Fuß ganz vom Boden ab und den angehobenen Fuß etwas in der Luft halten
- Die Arme mitbewegen, z.B. die Arme in die Hochhalte führen
- Den Kopf leicht nach rechts und links drehen
- Die „Sehfähigkeit“ verändern: mit den Augen blinzeln, mal das rechte und mal linke Auge schließen

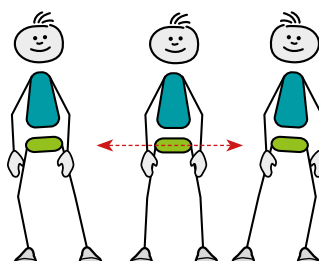
### ● Pendelei

- ⊙ Alle TN stehen in Blockaufstellung mit ausreichend Abstand zueinander.

Die TN stehen mit geöffneten Beinen und verlagern ihr Körpergewicht nach rechts und links (Pendelbewegung seitwärts / „Side to side“). Bei der Seitbewegung nach links wird die rechte Ferse angehoben, bei der Seitbewegung nach rechts wird die linke Ferse vom Boden gelöst.

Variationen:

- weitere und engere Ausgangsposition der Füße
- den gegengleichen Fuß anheben / vom Boden lösen
- die Position, mit angehobenem Fuß auf einem Bein halten



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Körperwahrnehmung, Reflexion und Austausch der Bewegungsqualitäten der Formen *Roboter* und *Schlackerpuppe*
- ✓ Erfahrungsaustausch untereinander und in der Gesamtgruppe mit der ÜL

- ⊙ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Standfestigkeit

✓ Hinweise an die TN:

- Jede bzw. jeder TN variiert selbstständig und eigenverantwortlich.
- Bei Bedarf können die TN in der Nähe einer Wand, Sprossenleiter oder Stuhllehne stehen, um sich abzustützen oder festzuhalten. Dies ist besonders wichtig bei Schwindel, Gang- und Standunsicherheit.

- ✓ Bei der Einschränkung der „Sehfähigkeit“ können die TN auch beide Augen schließen. Das Schließen der Augen sollte jedoch immer nur freiwillig erfolgen.

- ⊙ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und Förderung der Körperwahrnehmung, Schulung der Standfestigkeit

- ✓ Bei der Durchführung der Variationen gelten die gleichen Hinweise an die TN wie bei der Übung „Balanceakt“.

- ✓ Weitere Variationen wie bei der Übung „Balanceakt“: Armeinsatz, Kopfbewegung und „Sehfähigkeit“

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Reflexion der Übungen „Balanceakt“ und „Pendelei“

- Die TN bleiben auf ihren Plätzen stehen.  
Die ÜL moderiert den Erfahrungsaustausch, so dass er zeitlich in einem bestimmten Rahmen bleibt.

Die TN tauschen sich in der Gruppe zu folgenden zwei Fragen aus.

1. „Wann ist das Gleichgewicht mehr gefordert, bei der Vor- und Rückbewegung („Balanceakt“) oder bei der Seitbewegung („Pendelei“)?“
2. „Wann sind solche Bewegungen im Alltag wichtig?“

### ● Unterwegs im Gleichgewicht

- Die TN gehen auf der Stelle oder frei durch die Halle.  
Die ÜL nennt eine Zahl und/oder hält Zahlenkarten hoch.

Die ÜL gibt Zahlen vor. Jeder Zahl (1 bis 6) ist eine bestimmte Standposition zugeordnet:

- 1 Beide Beine eng schließen und die Arme nach oben zur Decke strecken und stabil stehen
- 2 Eine leichte, stabile Hocke einnehmen
- 3 Nur auf den Zehenballen stehen
- 4 Im Tandemschritt („Gänsefüßchenstand“) stehen
- 5 Im Einbeinstand stehen
- 6 Eine beliebige Schrittposition einnehmen und die Augen schließen



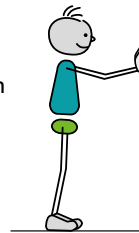
### ● Kraftakt – Wandliegestütz

- Jede\*r TN sucht sich einen Platz an der Wand und achtet darauf, dass genügend Abstand zu den anderen TN vorhanden ist.

Die TN stehen mit dem Blick zur Wand im hüftbreiten Stand. Die Hände auf Brusthöhe an die Wand legen und dann mit den Füßen ein Stück von der Wand entfernen, so dass der Körper sich in einer leichten Schräglage befindet. Die Arme beugen und strecken (= Liegestütze) ausführen.

Variationen:

- Abstand der Füße zur Wand näher oder weiter
- Abstand der Hände zueinander weiter oder enger



### ● Auf und nieder mit den Beinen – Beinbeuge

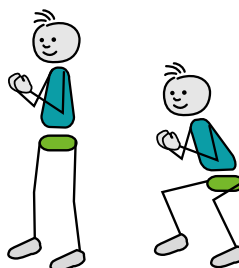
- Alle TN mit ausreichend Abstand zueinander in freier Aufstellung.

Im funktionellen hüftbreiten Stand Beinbeugen (Squats) ausführen (max. 90 Grad Beugung in den Kniegelenken). Die Endposition (Sitzposition) kann kurz gehalten werden.

Beinbeugen mit Alltagsbezug:

Die Beinbeugen können für Alltagsbewegungen angepasst werden (Hocker, Stühle, kleine Kästen, Steppbretter, kleine Handgeräte o.ä. dazu nehmen).

- Hinsetzen und aufstehen
- Treppen steigen
- Etwas aufheben
- Gartenarbeit
- Schuhe anziehen



## Absichten und Hinweise

- ◎ Gemeinsamer Erfahrungsaustausch der durchgeführten Übungen und Herstellung eines Alltagsbezugs

### ▼ Alltagsbezug:

Busfahren, anderen Menschen oder Hindernissen ausweichen, Ausführen von Rückwärtsschritten (Staubsaugen, Schranktüre öffnen), wackelige Bodenbedingungen meistern (lose Gehwegplatten, rutschiger Teppich)

- ◎ Balanceschulung in der Fortbewegung, Reaktionsschulung

- ▼ Vorbereitete große Zahlenkarten einsetzen

### ▼ Hinweise an die TN:

- Tandemstand: die Füße stehen hintereinander versetzt, die Fußspitze und Ferse berühren sich
- Beim Einbeinstand ggf. eine Fußspitze aufstellen
- Das Schließen der Augen ist freiwillig!

- ◎ Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der Armmuskulatur und der Schultergürtelmuskulatur, Verbesserung der Stützkraft der Arme

### ▼ Hinweise an die TN:

- Rumpfspannung/Körperspannung aufbauen und halten
- Arme in Verlängerung der Schultergelenke und Ellbogengelenke etwas anbeugen
- Die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Auf funktionelle Übungsausführung achten
- Den Atem fließen lassen
- Die TN auf Unterschiede in der Hand- oder Fußposition aufmerksam machen

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur (Oberschenkelvorderseite und -rückseite) und der Rumpfmuskulatur

### ▼ Hinweise an die TN:

- Auf eine stabile
- Grundposition achten, ggf. an der Wand, Stuhllehne oder Sprossenwand absichern
- Die Schultern tief halten
- Den Atem fließen lassen
- Auf eine funktionelle Ausführung achten

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- **Spielerisch: Vorne-hinten-rechts-links**
- Die TN stehen mit Abstand in einer Halbkreisauflistung oder im Innenstirnkreis.

Die TN walken oder laufen auf der Stelle.

Die ÜL nennt eine *gerade und einstellige* Zahl und die TN stellen den rechten Fuß nach vorne ab.

Ist die Zahl *einsteilig und ungerade*, geht der linke Fuß nach vorne.

Erweiterung 1: Bei einer *zweistelligen, geraden Zahl* stellen die TN den rechten Fuß nach hinten ab. Nennt die ÜL eine *zweistellige, ungerade Zahl* geht der linke Fuß nach hinten.

Erweiterung 2: Bei einer *dreistelligen, geraden Zahl* stellen die TN den rechten Fuß zur Seite ab. Ist die *dreistellige Zahl ungerade*, wird der linke Fuß zur Seite gesetzt.

Sind alle drei Formen eingeführt, werden die Zahlen von der ÜL durcheinander genannt. Zwischen den Zahlennennungen wird immer gewalkt bzw. gelaufen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Gedankenspaziergang**
- Die TN stehen oder sitzen im Innenstirnkreis.

Alle TN sollen in Gedanken ihren Weg von Zuhause bis zur Sportstätte und zurück verfolgen und überlegen, wo mögliche Sturzrisiken sind bzw. auftreten können:

Treppenstufen, Stolperkanten, Trittbrett am Bus, unebener Fahrradweg, herumliegende Gegenstände im Umfeld der Sportstätte (Steine, Wurzeln, Kastanien, Müll etc.), witterungsbedingte Einschränkungen (nasse Gehwege, feuchtes Laub, Schnee, Glatteis etc.), defekte bzw. schlechte Beleuchtung im Eingang der Sporthalle oder Zuhause usw.

- **Reflexion und „Auf Wiedersehen“**
- Die TN stehen oder sitzen mit der ÜL in einem Innenstirnkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die durchgeführte Stunde, verbunden mit der Impulsfrage „Wie war es?“.

Dann gibt die ÜL die Hausaufgabe:

Wo lauern Sturzrisiken Zuhause: Rutschgefahr im Bad, lose Teppiche o.ä.? Wie können die Sturzrisiken beseitigt werden?

Der anschließende Ausblick auf die nächste Stunde (Thema) und die Verabschiedung der TN rundet die Übungsstunde ab.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Schulung der Gleichgewichts-, Reaktions- und Merkfähigkeit

### ☛ Variationen:

- An Stelle den Fuß vorne, hinten oder zur Seite abzustellen, kann das jeweilige Bein auch angehoben werden (= erhöhte Anforderung an das Gleichgewicht)
- Die TN nennen die Zahlen. Zwischen den Zahlennennungen immer wieder walken/laufen.



- ⊙ Schulung der Vorstellungskraft, mentale Vorbereitung auf den Weg nach Hause, Aufmerksamkeit auf Sturzrisiken lenken und Förderung der Achtsamkeit

- ⊙ Abschlussgespräch mit den TN, Gespräch und Bewusstwerdung über mögliche Sturzrisiken, Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag, Alltagstransfer herstellen, Verabschiedung der TN

### ☛ Hinweise an die TN:

- Die TN können sich zur Absicherung der eigenen Wohnung hinsichtlich der Minimierung von Sturzrisiken Unterstützung und Beratung holen.
- Tipps zur Absicherung der Wohnung: Rutschfeste Unterlage für Teppiche, Haltegriff in der Dusche, gute Beleuchtung usw.



Du interessierst Dich für digitale Fortbildungs-Angebote?

Seit 2020 findest Du zu dem Thema Sturzprophylaxe und weiteren Themen auch digitale Angebote in NRW unter:  
<https://www.qualifizierung-im-sport.de/angebote/qualifizierung/digitale-angebote/sportpraxis-1/fortbildung-1>