



09.11.07

6. Stuttgarter Sportkongress

Workshop 523: Gleichgewichtstraining mit geteilter Aufmerksamkeit

Einleitung (ca. 10-15 Min.): Theoretische Einführung

1. Kognitiver Einfluss auf Gleichgewichtserhaltung
2. Veränderung der Kognition im Alter

Praxisteil:

1. Statische Gleichgewichtserhaltung mit geteilter Aufmerksamkeit
 - Ausgangssituationen => Semitandem/Tandem (Augen auf/zu) (stabil/instabil)
 - Armbewegungen dazu nehmen (Wolle wickeln/Glas einschenken/ Polizist spielen etc.)
 - in Verbindung mit Sprechen (auf Fragen antworten/Matheaufgaben lösen/Tiernamen aufzählen etc.)
 - **Diskussion und Reflexion**
2. Dynamische Gleichgewichtserhaltung mit geteilter Aufmerksamkeit
 - Gehen durch den Raum/unterschiedliche Armhaltung/unterschiedliche Schritte/Wahrnehmen von Farben
 - Gehen in unterschiedlichen Gangbreiten dazu Armbewegungen/Verse aufsagen/Matheaufgaben lösen
 - als Spiegelbild gehen (vor/zurück und sich unterhalten)
 - auf Airostepper Gang gehen/unterschiedliche Armhaltung/ kognitive Zusatzaufgaben wie oben beschrieben
 -



3. Komplexe Übungen aus dem Alltag

- 4er-Gruppen mit einem Reifen und Ball
- 4er-Gruppen gehen durch den Raum und das Spiel spielen „Ich packe meinen Koffer“
- von zwei Seiten aneinander vorbeigehen und Reifen ausweichen
- Spiel „Passt-passt nicht“
- Spiel „Hipp und Hepp“
- **Diskussion und Reflexion**

Ausklang