

SPORTISSIMO

Das Übungsleiterjournal des BLSV



Gekonnt stürzen, statt aufs Glück verlassen!

Sturzprävention aus dynamischen Bewegungen – Teil 2 / Von Jens Keidel

Glatteis! Dunkelheit! Rutschgefahr? – Kein Problem! 40% aller Stürze können durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden, und auch dazu gehört selbstverständlich das richtige Training.

Derzeit gehören Verletzungen durch Stürze laut Bundesinitiative für Sturzprävention zu den häufigsten Ereignissen, die zu Hause lebende ältere Menschen in ihrer Selbstständigkeit bedrohen. Gerade in der aktuellen Jahreszeit treten durch frühere Dunkelheit und möglicherweise rutschige oder glatte Untergründe auch außer Haus mehr Unfallgefahrenpunkte auf. Folgenden drei Ursachen für Sturzunfälle können wir durch gezieltes Training gezielt begegnen:

1. Bewegungsunsicherheit
2. Umgang mit eingeschränkten Sichtverhältnissen und Wahrnehmungsförderung
3. Unzureichende körperliche Leistungsfähigkeit

Trainer und Übungsleiter sollten in der Sportpraxis auf alle Ursachenpunkte eingehen und die Übungen mit Alltagssituationen verknüpfen, um in einer unmittelbaren realistischen Anwendungssituation zu trainieren.

Die in der Folge aufgezeigten Übungen können durch kleinere Anpassungen hinsichtlich Fitness, Vorerkrankungen und Alter für alle Altersklassen – vom Kind bis zu älteren Menschen – verwendet werden.

Einige wesentliche Aspekte mit praktischen Trainingsformen im Überblick.

Gangschulung und Bewegungssicherheit

Ältere Menschen, aber nicht nur, neigen dazu, ihre Füße beim Gehen nur ganz flach über den Boden „zu schlurfen“. Dieses vermeintlich ökonomische Gangbild birgt eine große Gefahr. Bereits oder gerade niedrige

Bürgersteige, kleine Gegenstände oder gar nur unregelmäßige Fliesenkanten stellen Stolperfallen dar, die unkontrollierte Stürze nach sich ziehen können.

„Lässig durch die Leitern“ – gekonnt den richtigen Rhythmus finden! **1**

In vielen Sportarten findet die Agility-Leiter oder Koordinationsleiter ihren Einsatz. Diese kann auch einfach mit Kreide, Seilen oder Judogürteln nachgestellt werden und hat dann den Vorteil, dass sich der Sprossenabstand und damit der Rhythmus immer ein wenig verändert.

Im Alltag muss sich unsere Schrittlänge auch ständig den Umständen anpassen: mal müssen wir uns beeilen und das Tempo erhöhen, mal wechseln die Untergründe... Deshalb kann eine nicht ganz perfekte, unregelmäßige Leiter sogar das alltagstauglichere Trainingsmittel sein.

Einige einfache Schrittmuster zum Einstieg:

- „3 Schritte vor, einen zurück“
- „5 vor, zwei zurück“
- „In jeder 3. Sprosse zwei Kontakte“ ...

Diese Rhythmisierungsaufgaben können dann beliebig erweitert, untereinander kombiniert und unter Zeit- und Präzisionsdruck trainiert werden.

Danach sollte in Paaren oder Gruppen geübt werden, denn die Ablenkung durch „Mitläufer“ kommt der Alltagssituation ein weiteres Stück näher:

- Es darf „gequatscht“ werden, denn es erfordert ein höheres Maß an Koordination, sich zu unterhalten und gleichzeitig auf seine Schritte zu achten.
- Es darf „irritiert“ werden, indem beim Reden noch jeder einen anderen Rhythmus laufen soll bzw. die Partner, neben den Sprossen, in ihrem eigenen Rhythmus seitlich nebenher laufen.
- Es darf „auf die Schulter geklopft“ werden...

Um die Schritthöhe zu trainieren, empfiehlt es sich, die Übungen zu variieren, indem einige Linien mit einer Schwimmmudel ausgetauscht werden, so dass ein kleines Hindernis eingebaut wird.

Eine letzte alltagsrelevante Variante besteht darin, Gegenstände, die sich links und rechts auf verschiedenen hohen Kästen befinden, mitzunehmen und abzulegen, ohne aus dem Rhythmus zu kommen.

„Seiltanz“ –

Eleganz ins Gehen bringen! ²

Das Gehen auf einer Linie, auch diese muss nicht gerade sein, sollte zunächst mit einer Partnerhilfe erfolgen. Zudem kann die Linie in ihrer Breite der Gruppe angepasst wer-

den. Bei älteren Menschen sollten die Füße zu Beginn noch nebeneinander auf die Linie passen. Der Partner läuft zunächst nebenher und der Übende kann bei Bedarf seine Hand auf die Schulter des Helfers legen. Diese Hilfe wird immer mehr reduziert.

Im Anschluss können die „Linienübungen“ erweitert werden. Sidesteps, seitliche Ausfallschritte, die rhythmisch, z.B. alle drei Schritte, in die Übung eingebaut werden. Diese seitlichen Schritte sind für ältere Menschen sehr schwierig und sollten dosiert aufgebaut werden.

Eine weitere Steigerung der Anforderung stellt dar, wenn die Ausfallschritte auf ein Signal, „rechts“/„links“ oder „hipp/hopp“, erfolgen sollen.

„Spielend leicht“ – Spiele mit dem Luftballon

Kleine Spielereien mit Luftballons wie bspw.

- einen oder gar mehrere Luftballons, einzeln oder paarweise, in der Luft halten und durch den Raum gehen oder
- sich den Luftballon gegenseitig mit verschiedenen Körperteilen oder Zuspieldfolgen (linke Hand, rechte Hand und einmal per Fuß...) zuspielden...

eignen sich hervorragend zur Verbesserung der Bewegungssicherheit.

Peripheres Sehen – Wahrnehmungsschulung

Das Erfassen und Beurteilen von Bewegungen im Grenzbereich des Sichtfeldes ist in Alltagssituationen, wie im Straßen- oder oft „gestressten“ Fußgängerverkehr als auch beim Sporttreiben durch Kontakte mit Mit- wie Gegenspielern... zur Unfallvermeidung essentiell.

3er-Ballwurf ³

Der Fänger steht zwischen zwei Werfern, die jeweils einen Softball haben. Der Fänger sollte die Werfer gerade noch aus den Augenwinkeln sehen, wenn sie sich bewegen. Diese werfen ihm die Bälle zu, so dass er sich jedes Mal zum Fangen situativ den Zuspielern zuwenden muss.

„Leiterlauf fangen“

Der Übende läuft wieder in einem Schrittrhythmus durch eine Form der Koordinationsleiter. Diesmal muss er aber zusätzlich einen Softball fangen, der ihm mit oder ohne Signal, z.B. „hepp“, von links, rechts oder vorne zugeworfen wird.

Wer war's?

Der Übende bewegt sich durch eine Menschengasse, die in ihrer Breite variiert werden kann. Der Übungsleiter bestimmt jeweils mittels Fingerzeichen einen „neugierigen Gassenmenschen“, dieser soll einen kleinen Schritt in Richtung des Übenden machen, wenn dieser auf gleicher Höhe oder knapp vor ihm ist.

Der Übende erhält den Auftrag, sich so schnell wie möglich zu dem Akteur zu drehen. Hierbei geht es um das Wahrnehmen aus den Augenwinkeln und die Drehung in Richtung der „besonderen Aktion“.



Körperliche Leistungsfähigkeit

Neben dem Gleichgewicht sollten auch einige spezielle Muskelgruppen, die der Stabilisierung des aufrechten Gangs dienen, trainiert werden. Dies sollte alltagsrelevant mit Koordinationsübungen geschehen.

„Seitensprünge“ – von Sidesteps bis zum Seitgalopp

Seitliche Ausfallschritte sollten vor allem mit jüngeren Menschen trainiert werden, da diese Stolpern und Stürzen durch Fremdeinwirkung bei Sport und Spiel verhindern können. Diese können mit Trainingsmitteln wie Airexmatten, Dynairkissen oder Langbänken variiert werden. Grundsätzlich sind sportliche Vorerfahrungen in jüngeren Jahren wichtig, denn so kann im Alter auf einem „Erfahrungsschatz“ an Bewegungen aufgebaut werden, was leichter fällt, als Bewegungskompetenzen neu zu erwerben.

„Zick, zack, Zehen hoch!“ – Bewegung bewusst in die Füße bringen

Jede Form der Fußhebebewegung sollte mit mindestens einer Übung in das Trainingsprogramm integriert werden. So können

- Zeitungen aufgehoben, geknüllt oder gefaltet werden;
- kleine Stoffsäckchen mit dem Fuß geworfen werden;
- Kastanien auf dem Fußrücken balanciert und zugeworfen werden...

Für junge Sportler kann die Schienbeinmuskulatur auch gekräftigt werden, indem ein Partner auf den Füßen des anderen steht und sie so „engumschlungen“ einige Meter gehen müssen.

Besonders Sportliche stellen sich im Handstand auf die Füße des Partners.

„The Core“ – Power für den Rumpf

Übungen zur Kräftigung und Koordination der Rumpfmittle sind spätestens seit dem Engagement von Mark Verstegen bei unserer Fußballnationalmannschaft in aller Munde. Hierzu empfiehlt es sich, einige gute Bücher anzuschaffen und die Übungen immer wieder zu wechseln.

„In Balance bleiben“ – das dauernde Spiel mit dem Gleichgewicht

Zur Gleichgewichtsschulung eignen sich bei Trainierten sehr gut Schlingen, Gymnastikbälle, Dynairkissen, Airex-Balance-Pad, Ledermedizinbälle etc.

Bei Untrainierten oder älteren Menschen reicht es häufig aus, die Standfläche oder Unterstüßungsfläche (ein wenig) zu verkleinern. Kleine Zweikampfspiele zur Verbesserung des Gleichgewichts:

„Standhaft bleiben“ 4

Die Partner stehen sich im Parallelstand gegenüber. Beide dürfen nur mit ihren Handflächen die Handflächen des Partners stoßen. Verloren hat derjenige, welcher zuerst mit einem Schritt ausweichen muss, d.h. den Bodenkontakt der Füße anpasst.

Erschwert wird die Übung, wenn die Partner auf Dynairkissen, Aerosteps, Schwimnudeln oder kleinen Kreiseln stehen.

„Linientreu“ – sicherer Stand auf der Linie

Die Partner stehen sich in der Tip-Top Position, Zehen an Ferse, gegenüber. Gespielt wird nun mit der Hand, deren Fuß vorne ist. Beide versuchen nun durch seitliche Stöße auf

die Handfläche des Partners, diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Eine anspruchsvollere Variation ist das Üben auf labilem Untergrund bspw. Airex-Balance-Pads oder gerollte Airexmatten.

Was tun, wenn es dennoch passiert? Oder – gekonnt Fallen

Nach dem dynamischen Stürzen und Fallen aus einer schnellen Bewegung in Teil 1, geht es nun um einen Sturz aus einer statischen Situation bzw. langsamen Bewegung.

Ziel hierbei ist es, primär Verletzungen zu verhindern oder wenigstens zu minimieren. Die wichtigsten Körperteile, die es zu schützen gilt sind:

- der Kopf
- die Hüfte
- die Handgelenke und
- die Ellenbogen.

In den folgenden Übungen geht es darum, möglichst auf den Rücken zu fallen. Hierbei können wir alle Körperteile durch eine einheitliche Schutzposition sichern.

Die hier vorgestellten Fallübungen unterscheiden sich in einigen Details zu denen des Judo oder Aikido, da sie nicht sportartbezogen sind, sondern allgemeingültig funktionieren sollen.

An den ersten Übungstagen sollte die Wiederholungszahl der Übungen nicht zu hoch sein, da die zum Halten des Kopfes nötige Muskulatur nach einigen Wiederholungen nachlässt und der Kopf dann auf den Boden aufschlagen könnte.



„Babyboxer“ – die Basisposition! 5

Beim Fallen werden die Hände zu Fäusten geballt und an die Schläfen gelegt, der Kopf wird angezogen und die Beine so weit angezogen, dass die Knie noch unterhalb der Hüfte bleiben. In dieser Position ist der Kopf gut geschützt, der natürliche Reflex, sich mit den Armen abzustützen wird überlernt und die Aufprallfläche ist maximal, so dass die Kraftverteilung ideal ist.

Bei allen Fallübungen sollte die Endposition in die Babyboxerposition (BB-Position) führen. Diese Standardposition erleichtert das Erlernen einer funktionierenden Falltechnik.

Kippen in den Babyboxer aus dem Sitz

Zunächst wird die Position geübt, indem man aus dem Sitzen in den Babyboxer kippt. Dies kann nach hinten oder schräg nach hinten links und rechts erfolgen. In der zweiten Stufe gibt ein Partner dem Übenden einen kleinen Schubs in die jeweilige Richtung. Dieser muss nun reflexartig in die BB-Position kommen.

Rückwärtsfallen mit der Weichbodenmatte 6

Um die natürliche Angst vor dem Fall nach hinten zu überwinden, wird zunächst mit einer aufrechten Weichbodenmatte geübt, mit der die betreffende Person nach hinten umfällt. Dazu halten zwei Partner eine Weichbodenmatte aufrecht, der Fallende lehnt sich nun gegen die Matte und fixiert mit den Augen seine Füße. Er soll während der Übung ständig Rückenkontakt zur Matte halten und den Blick nicht von seinen Füßen wenden. Mit dem Kippen der Matte fällt er auf den Rücken und soll dabei in der BB-Position landen. Nach einigen Durchgängen können die Helfer die Matte dynamischer umkippen.

Rückschritt und Fallhöhe reduzieren 7

Ein wichtiger Punkt beim gekonnten Fallen ist es, rechtzeitig und kontrolliert die Fallhöhe zu reduzieren. Beim Fall nach hinten erfolgt dies durch einen Schritt nach hinten. So kann man den Schwung über Beugen der

Knie abfangen und über die Ferse zu Boden fallen. Hierbei sollte der Fallende nach einigen Wiederholungen darauf achten, nicht mit dem Steißbein zuerst aufzukommen, sondern über das hintere Bein am Ende ein wenig Schwung mitnehmen, so dass der ganze Rücken aufkommt. Bei einem glatten Untergrund entsteht auf diese Weise eine kurze Gleitphase.

Ausfallschritt seitlich und Fallen mit kleiner Drehung

Ähnlich wie beim direkten Fall rückwärts wird zunächst ein Ausfallschritt, diesmal seitlich, gemacht und dabei durch Beugen des Knies die Fallhöhe reduziert. Beim weiteren zu Boden gehen wird wieder versucht, das Gesäß möglichst nahe an die Ferse zu bringen, um mit einer kleinen Drehung wieder in der BB-Position zu landen. Sollte dabei nicht ganz die Rückenlage erreicht werden, ist dies in Ordnung, da verhindert wird, dass der Fallende mit der Hüfte zuerst auf dem Boden aufkommt.

Rückwärts auf Weichbodenmatte

Der Übende läuft rückwärts auf eine Weichbodenmatte zu. Beim Kontakt trägt ihn der Schwung über die Kante der Weichbodenmatte. Ziel ist es trotz dieser „Überraschung“ in der BB-Position zu landen. Hier ist kein Rückstellschritt möglich und somit die Fallhöhe etwas höher.

Schwebesitzkampf 8

Eine mögliche Variante als Übungsform ist der Schwebesitzkampf, welcher gleichzeitig eine gute Rumpfkraftigungsübung ist. Hierbei sitzen sich zwei Partner auf dem Gesäß gegenüber und versuchen sich mit den Füßen auf den Rücken zu schubsen. Beide sollen in der BB-Position landen. Wer diese Übung macht, wird dabei das physikalische Gesetz „actio=reactio“ kennen und verstehen lernen.

Auf diesem Wege, einen sicheren und spaßigen Herbst und Winter!

Der Deutsche Judo-Bund erarbeitet aktuell ein vollständiges Konzept zum Thema „Sturzprävention“. Die Fertigstellung wird für 2012 erwartet. Weitere Informationen erhalten Interessierte ab 2012 beim Autor Jens Keidel, Lehrreferent und Jugendbildungsreferent des Bayerischen Judoverbandes, per E-Mail unter jenskeidel@yahoo.de.

bayern
sport

Tipps und Literatur

- www.richtigfitab50.de
- www.complexcore.at
- www.sichere-schule-nrw.de/sport/kaempfen/kis/pdf/baustein_5.pdf
- www.aekno.de/downloads/aekno/sturzpraevention.pdf

