

Mit „Sicherheit“ tanzen, WS 55492

Montag, 20. Mai 2013, 15:00 bis 16:15 Uhr

Spo Nord Halle München

Friederike Ziganek-Soehlke / Viviana Muñoz Téllez



Internationales
Deutsches Turnfest
18. - 25. Mai 2013
Metropolregion
Rhein-Neckar

Ein Sturz ist ein **ungeplantes, plötzliches, unbeabsichtigtes, überraschendes mit Schreck oder Schock verbundenem Ereignis**, bei dem der Körperschwerpunkt unfreiwillig auf einer anderen Ebene landet und den Betroffenen in eine meist **hilflose** bis schmerzhaft Situation manövriert. Der Schock nach dem Sturz **lähmt** nicht selten die Idee, wie man sich helfen kann. Langzeitfolgen sind v.a. Angst und Bewegungshemmungen, welche das Sturzrisiko nochmal mehr erhöhen. Betroffene reagieren häufig mit Rückzug und Isolation. Mangelnde Lebensfreude und Depression folgen unweigerlich. Die Pflegebedürftigkeit lauert. Das trifft auf viele zu, wenn nicht alle Menschen, die sich zu wenig bewegen. Besonders natürlich auf Ältere und Menschen mit Beeinträchtigungen. Selbständigkeit und soziale Teilhabe, wesentliche Faktoren der Lebensfreude, sind nur mit Bewegung möglich. Stürze kann man nicht verhindern, aber deren Anzahl mindern und die Folgen lindern.

Deshalb üben wir ...

- zwar nicht planlos, aber **ungeplante** Bewegungen
- auf **Plötzliches** angemessen zu reagieren
- Bewegungen, die **Spaß** machen, mit **Rhythmus und Musik**
- durch **selbstwirksames Handeln** das Gefühl der **Hilflosigkeit zu mindern**
- uns dem **Boden zu nähern**, um für den Fall des Falles körperlich-seelisch vorbereitet zu sein und **glimpflich zu landen**
- die **Kommunikationsfähigkeit**, um **Motivation** zu erhalten
- **Überraschungsmomente** aus zu halten

Das machen wir so...

- Mit Verbesserung der **Fußstrategie: Salsa schritte**
- Durch **Raumerfahrung**: sich in vielen Raumrichtungen bewegen: vorwärts, seitwärts, rückwärts, drehend, in Kurven, im Chaos, geradlinig usw.
- Durch **gute Laune**: Musik, die hoffentlich gefällt
- **Bewegungsphantasie** und Kreativität: eigene Ideen einbringen z.B. beim Stuhltanz, Tanzimprovisation, Kreislauftraining usw.

Es darf gefilmt werden! Änderungen vorbehalten!

Ablauf

Übung	Wie?	Wozu?
1 . Salsa	Alleine, am Platz, in Fortbewegung	Stimmung, Fußstrategie. Rhythmische Bewegung
Eigene Anmerkungen:		
2. Maquarena	Kreis, Raum: zu zweit und allein	Koordination, gesitige Präsenz. Multi-Tasking, Kommunikation
Eigene Anmerkungen:		
3. „Kreislaufttraining“ M: Strauss 9 u 3	Im Raum in der Gruppe	Raumerfahrung, Anpassen. Kondition, Anti-Schwindel
Eigene Anmerkungen:		
5. CanCan	Kreis: sitzend – stehend – in Fortbewegung	Stimmung, Beinarbeit, Selbstwirksamkeit. Kreativität
Eigene Anmerkungen:		
6. Stuhltanz M: MFZ Han Nr.18	Kreis, Kleingruppen	Alltagshandlungen: andere Sitzpositionen. Rhythmus, Kreativität, Konzentration
Eigene Anmerkungen:		
7. „Kofferpacken“ Mit Refrain und einfach M: Santana Nr. 6 “oye como va”	Kreis: sitzend - stehend	Merkfähigkeit, Bewegungslernen, Konzentration. Reduktion

Eigene Anmerkungen:		
8. La Ola M: Santana 4, 8, 10, 12 Valse: 9, Igsm. 7,13	Halbkreis und Schlange: sitzend und stehend	Aufmerksamkeit, Selbstwirksamkeit. Kreativität, Anpassung
Eigene Anmerkungen:		
9. Klatsch-Kommando	Raum	Bodennähe, Selbstwirksamkeit.
Eigene Anmerkungen:		
10. Chefsache MFZ 3: 12 + 13	Raum: zu zweit	Anpassung, Reaktion, Selbstwirksamkeit. Raumerfahrung
Eigene Anmerkungen:		

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Viel Erfolg und Vergnügen bei der Umsetzung
wünschen

Viviana Muñoz Téllez und Friederike Ziganek



Institut für Mobilität und Dialog im Alter- Friederike Ziganek-Soehlke, Tel.: 06221 – 77 83 686

Email: f.ziganek-soehlke@imuda.de

Homepage: www.imuda.de

Es darf gefilmt werden! Änderungen vorbehalten!