

Einfache Übungen zur Sturzprävention

Führe die **sieben
Standpositionen
nacheinander durch
und halte sie für
jeweils 30 Sekunden.**

**Kommst du bei
einer Standposition
schon ins Wackeln?**

Einfache Übungen zur Sturzprävention

Wie sicher ist dein Stand?

Nimm eine der sieben Standpositionen ein und führe folgende kognitive Zusatzaufgaben durch.

- Liste Städte nach dem ABC (Anfangsbuchstaben) auf
- Buchstabiere deinen Namen (und weitere) rückwärts
- Liste in 30 Sekunden so viele Obstsorten wie möglich auf
- Zähle von 0 bis 99 in 3er-Schritten

Hast du weitere Ideen für Zusatzaufgaben? Sei kreativ und probiere diese im Stand aus!

Einfache Übungen zur Sturzprävention

Wie sicher ist dein Stand?

Nimm eine der sieben Standpositionen ein und führe folgende motorische Zusatzaufgaben durch.

- Wirf einen Gegenstand (z. B. Taschentuch, Schlüssel) von einer in die andere Hand und klatsche währenddessen in die Hände
- Male mit den Händen die Zahlen 0 bis 20 vor dir in die Luft
- Seid ihr zu zweit/dritt/...: Werft euch einen Gegenstand zu

Hast du weitere Ideen für Zusatzaufgaben? Sei kreativ und probiere diese im Stand aus!