



Ein Übungs-Set zur Sturzprophylaxe

Mit gezielten Schritten das Gangbild verbessern und Stürzen vorbeugen!

Der G-Weg® ist ein sechs Meter langer, rutsch- und abriebfester Teppich mit markierten Feldern zur Orientierung der Schrittlängen für das Gangbild-Training. Der G-Weg® lässt sich schnell ausrollen und transportieren und bietet sich daher flexibler Weise für kurze Bewegungseinheiten in Sporthallen und/oder auf Fluren z.B. in Gemeinschaftsräumen von Senioreneinrichtungen an.



Gemeinsam in Bewegung

Der G-Weg® wurde von **Spomobil e.V.** zur Sturzprophylaxe und zur Verbesserung des Gangbildes entwickelt und erprobt, damit Senioren, Hochbetagte, Menschen mit Demenz und auch Schlaganfall-Betroffene durch alltagsnahe Übungen wieder mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag erlangen.

Einsatz

Das Training mit dem G-Weg® ist für alle Fußgänger geeignet, da es den Übenden erlaubt, Hilfsmittel wie Gehstöcke und Rollatoren zu benutzen. Zur Orientierung der Schrittlänge sind auf ihm Gehfelder markiert, mit denen der Gang geübt, alltagsorientierte Situationen trainiert und Doppelbelastungen simuliert werden. Er stellt eine sinnvolle Ergänzung in der Rehabilitationskette dar, welche den gesundheitlichen Fortschritt fördert und die Therapieinhalte unterstützt und stabilisiert.

Mobilitätstraining im Alltag

Der G-Weg® bietet ein Training mit vielfältigen Möglichkeiten für Einzelpersonen und Gruppen, um motorische und kognitive Fähigkeiten in Kombination zu fördern. Der Fußgänger wird durch das regelmäßige Training mit dem G-Weg® optimal auf die Aktivitäten im Alltag vorbereitet. Es werden Schrittlänge und -geschwindigkeit in Verbindung mit alltäglichen Situationen geschult und verbessert. Die markierten Felder helfen bei der Orientierung. Eine längere Schwungbein- und Standbeinphase wird trainiert und somit das Sturzrisiko verringert.

Das G-Weg®-Set umfasst:

- G-Weg® -Teppich
(6,00 m x 1,20 m Packmaß: 1,2 m x 0,2 m),
- Karteibox mit 52 Methodik- und Übungskarten
- Transporttasche

Die Übungen - von leicht bis schwer, gut verständlich, praxisnah umzusetzen

- Basics und Einzelübungen
- alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben
- Paarweise mit und ohne Gerät

Das Set kann beim Kreissportbund Gütersloh ausgeliehen werden.

Telefon 05241 / 85 1412
E-Mail: ksb@gt-net.de

Weitere Infos im Internet
www.g-weg.com



Musteransicht Übungskarten

© by Spomobil e.V. 2017

HEUTE KANN ES REGNEN

Aufgabe:
Beide Teilnehmer gehen unter dem Schirm. Der Schirm wird auf der Innenseite gehalten.

Praxis / Material Tipp:

- Beidseitigkeit wird durch Wechsel der Gangseite erreicht.
- Vorausschauender Blick (Scannender Blick) und dabei im Gespräch bleiben

Ziel:

- Gangtempo an Partner angepasst
- Doppelkoordination
- Alltagskompetenz

SCHWEL
 MITTEL
 LIEGT

Copyright by Spomobil® e.V. | Ulla Schlösser | Goethestr. 43 | 59555 Lipstadt

AUS ALLER WELT

Aufgabe:
Gehen und Städte aufzählen

Praxis / Material Tipp:

- Vorgabe aus: Deutschland, Europa, weltweit...

Ziel:

- Alltagskompetenz
- Verbesserung des Gangbildes mit gleichzeitiger Gedächtnisleistung

SCHWEL
 MITTEL
 LIEGT

Copyright by Spomobil® e.V. | Ulla Schlösser | Goethestr. 43 | 59555 Lipstadt

SICHER ZUM ZIEL

Aufgabe:
Schrittschritt mit Abklatschen

Praxis / Material Tipp:

- Gassenaufstellung
- Beide Teilnehmer machen einen Schrittschritt in das zweite Feld und klatschen ihr Gegenüber ab

Ziel:

- schnelle Auslösung des Schrittschrittes
- Stärkung der Standbeinphase
- Sturzangst entgegenwirken

SCHWEL
 MITTEL
 LIEGT

Copyright by Spomobil® e.V. | Ulla Schlösser | Goethestr. 43 | 59555 Lipstadt

SCHRITT FÜR SCHRITT

Aufgabe:
Gehen von Feld zu Feld innerhalb von zwei Reihen

Praxis / Material Tipp:

- Flüssiges Gangtempo durch Musik (100 – 120 bpm)
- Klatschen oder Schnippen erarbeiten
- Blick ist nach vorne gerichtet (Scannender Blick)

Ziel:

- Größe der Felder einschätzen lernen
- Fließendes Gangtempo erarbeiten
- Ausdauerleistung erhöhen

SCHWEL
 MITTEL
 LIEGT

Copyright by Spomobil® e.V. | Ulla Schlösser | Goethestr. 43 | 59555 Lipstadt