

Rolle rückwärts gefährlich?

Beitrag von „keckks“ vom 24. Januar 2019 22:47

nee, gar nicht wegen wehrertüchtigung, jedenfalls seit wk II im westen nicht mehr, sondern als bewegungsgrundvokabular. evolutionär ist der körper an bewegung angepasst, sicher nicht an rumsitzen mit neunzig grad in hüfte und knie, auch wenn wir das fast ständig machen in westeuropa. da wir im alltag uns körperlich kaum noch belasten, ist sport so ziemlich der spaßigste weg, die gesundheitlichen folgeschäden zu reduzieren. z.b.: wer ein bisschen turnen gelernt hat, fällt seltener und wenn doch, kann er/sie sich eher abfangen.

wir haben im verein teilnehmer über fünfundachtzig im athletiktraining (kreuzung aus gewichtheben, leichtathletik, turnen, bisschen boxen und ringen, spiel und spaß). sturzprophylaxe und so. 😊