



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Der Rollator als Sportgerät
Referentin: Petra Tödheide

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Der Rollator als Sportgerät

Ziele:

- Verbesserung im Umgang mit dem Rollator
- Einsatz im Sportverein vermitteln
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- Verbesserung der Koordination
- Gangschule
- Stärkung von psychosozialen Ressourcen

Materialien: jeder TN hat 1 Rollator, 1 Gymnastikseil, 1 Softtennisball, Pylonen

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, V = Variation

Zeit: 90 Minuten

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Gegenseitiges Kennenlernen	Erklärung zu Sicherheitshinweisen	Es wird ein Kreis aus Rollatoren gebildet
Vorstellung der Kursleitung	Vorstellung der Kursleitung Im Slalom um den Rollator – Kreis herum gehen	TN stehen jeweils an einem Rollator

<i>Einstimmung 20 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Näheres Kennenlernen der verschiedenen Rollator – Modelle	- Modell Erklärungen, Kosten, etc. - Gewicht, Falttechnik, Griffhöhen – Einstellung - Fahr- und Festsellbremsmechanismus - Sitzgelegenheit	Kreisaufstellung
Vor- und Nachteile einzelner Modelle deutlich machen	- Ankipphilfe - Rezeptierung durch den Arzt - Bezuschussung durch Krankenkassen - Eigenanteile, wirtschaftliche Aufpreise	Jeder TN steht an einem Rollator

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Allgemeine Erwärmung und Mobilisation zur Vorbereitung auf das Rollator Training</p> <p>Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten</p> <p>Koordination verbessern</p> <p>Gangschule</p> <p>Rollator als Trainingsgerät kennenlernen</p>	<p><u>Gymnastik (mit und an dem Rollator):</u> Mobilisierung der Füße, Beine, Hüfte Mobilisierung der Hände, Arme, Schultern</p> <p><u>Rollator – Training</u></p> <p><u>Kraftausdauertraining für die untere Körperhälfte – Übungen in der Grundhaltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rechten Fuß abwechselnd auf die Ferse und die Fußballen stellen - Seitenwechsel! - Beide Füße abwechselnd auf Ferse und Fußballen stellen (Rollator als Hilfe nutzen) - Fuß rechts/links abwechselnd auf das Rad des Rollators tippen - Füße tippen abwechselnd nach hinten - Einbeinstand „rechts“ → Schwungbein schwingt vor/zurück/seitwärts - Einbeinstand „links“ → Schwungbein schwingt wie in der Übung zuvor - Schrittstellung einnehmen: Ausfallschritte (hoch/tief gehen → abwechselnd rechts links) <p>V: Variation zur Vereinfachung der Übung: Kniebeugen mit beiden Beinen → Füße stehen schulterbreit und parallel auf dem Boden. Beide Beine beugen und Gesäß nach hinten schieben → Auch hier bleiben Fußsohlen am Boden</p> <p>Softbälle verteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Softtennisball in der Hand fest kneten (rechts/links) - Nacheinander mit allen Fingern den Ball drücken - Einen Ball zwischen den Händen rollen 	<p>Kreisaufstellung</p> <p>Füße bleiben mit kompletter Fußsohle auf dem Boden</p> <p>Gesäß nach hinten schieben, Knie bleiben über den Füßen</p>

<p>Training für die obere Körperhälfte</p>	<p>Softbälle einsammeln / Gymnastikseile verteilen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seil in beiden Händen halten und die gestreckten Arme auf und nieder bewegen - gestreckte Arme in Vorhalte beugen und strecken - Arme über Kopf führen und langsam nach links/rechts bewegen - Arme in Vorhalte: kreisende Bewegungen vorwärts/rückwärts ausführen <p>Seile einsammeln</p>	<p>individuelle Bewegungsamplitude der TN je nach Bewegungsfähigkeit berücksichtigen</p>
<p>Gangschule mit dem Rollator</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bremsen ziehen – Rollator nach hinten kippen – wieder absetzen - Rollator vor dem Körper in Form einer liegenden 8 bewegen - Bordsteinkante hoch und nach einer Drehung wieder herunter - Im Slalom durch einen aufgestellten Pylonen – Parcours - Treppenstufen hoch und runter 	<p>Pylonen - Parcours aufbauen</p>
<p>Stärkung der psychosozialen Ressourcen</p>	<p><u>Rollator – Gruppen – Walk:</u> Im Tempo der TN und mit Pausen, wenn nötig</p> <p>Kreisaufstellung jeweils in einem Rollator</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Rollator Schlangen bilden ➔ 4er Gruppen ➔ Gruppen nacheinander zusammenführen, sodass ein Rollator Kreis entsteht <p>V: Richtungswechsel, Schlange bilden (Schlange überholen)</p>	<p>Im Tempo der TN und mit Pausen, wenn nötig</p> <p>Kreisaufstellung jeweils in einem Rollator</p> <p>Es darf sich an den Griffen festgehalten werden, wenn erforderlich</p>

Ausklang 5 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Entspannung fördern	Dehnen der Hauptmuskelgruppen (Beine, Schulter, Arme)	Kreisaufstellung
Gemeinsamer Abschluss	Lockern der Hände, Arme und Beine	
Auflockerung der Hände, Arme und Beine	Aussicht auf die Möglichkeiten des Rollator Trainings	
	Reflexion und Erfahrungsaustausch	