



# Bewegung bei Demenz

## Aktiv mit dem Chiffontuch

### Vorbemerkungen/Ziele

Die Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz erfordern von der Übungsleitung (ÜL) viel Einfühlungsvermögen und Geduld sowie Erfahrung.

Die Stunden sollen bunt und abwechslungsreich sein, brauchen aber einen festen Rahmen. So können Begrüßungs- und Abschiedsrituale den Teilnehmenden (TN) eine Struktur und Sicherheit geben.

#### Wichtige Hinweise zur Planung und Durchführung:

- Vertrautes und Bekanntes, aber auch Neues – oftmals ist die Tagesform entscheidend
- Überforderung vermeiden!
- Helles, freundliches Material und eine bildhafte Sprache unterstützen die Bewegungsaktivitäten der TN.
- Assoziationen mit einbeziehen, das Langzeitgedächtnis und die Alltagsmotorik mit ansprechen.
- Musikeinsatz motiviert häufig.
- Die TN sind erwachsene Menschen mit einer Lebens- und Sportbiographie. Verniedlichung und Kindersprache vermeiden!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

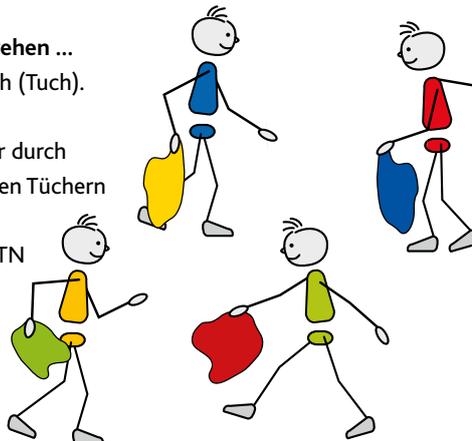
- **Begrüßung und Einstimmung in die Bewegungsstunde**
- Die TN und die ÜL treffen sich in der Mitte des Raums.

Die Teilnehmenden begrüßen sich und singen gemeinsam ein Lied. Das Lied kann ein Vereinslied-, Wander- oder Volkslied sein.

- **Wenn die bunten Fahnen wehen ...**
- Jede/r TN hat ein Chiffontuch (Tuch).

Die TN gehen kreuz und quer durch den Raum und winken mit den Tüchern (rechte/linke Hand).

Bei Begegnung mit anderen TN begrüßen sich die TN und tauschen die Tücher.



- **Farbenspiel**
- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die ÜL nennt eine Farbe (z.B. rot). Die TN, die ein rotes Tuch haben, bleiben stehen und heben das Tuch hoch. Alle anderen TN gehen weiter. Nennt die ÜL eine andere Farbe (z.B. blau), bleiben die mit den blauen Tüchern stehen, die mit den roten gehen wieder mit.

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8–10 Personen mit Demenz

Ggf. weitere Betreuungspersonen (Helfer/innen oder Angehörige)

#### Material:

Verschiedenfarbige Chiffontücher, Musikgerät, Musik-CDs, Sitzmöglichkeiten: Stühle, Hocker, Bänke, kleine Kästen

#### Ort:

Gymnastikraum, Bewegungsraum

### Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßungsritual

- ✔ Das Lied kann durch Musik unterstützt werden.

- ◎ Einstimmung, Begrüßung, Kommunikation, Sozialkontakte fördern

- ✔ Die Entscheidung, das Tuch abzugeben, kann schwer fallen. Die ÜL kann das Tauschen unterstützen und ggf. dafür sorgen, dass der/die TN „seine/ihre“ Farbe wiederbekommt.

- ◎ Reaktion, Sinneswahrnehmung

- ✔ Je nach Zusammensetzung der Gruppe nur wenige Farben einsetzen und Farben wählen, die klar erkennbar sind.

Sport  
der Älteren  
10.2015



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Treffpunkt Farbe

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die ÜL gibt ein Signal, worauf sich die TN mit einer Farbe gruppenweise zusammen finden.

Auf ein anderes Signal findet sich eine „bunte“ Gruppe - keine Farbe ist zweimal vorhanden – zusammen.

Zwischen den Signalen bewegen sich die TN immer durch den Raum.

#### ● Hausputz

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die TN bewegen sich kreuz und quer und stellen pantomimisch mit den Tüchern Tätigkeiten des Putzens dar:

- Fenster putzen
- Tisch abwischen
- Boden schrubben
- Usw.

#### ● Große Wäsche

- Die TN bleiben an einem freien Platz mit Blick zur ÜL stehen.



Die TN „waschen Wäsche“ (= Tücher), wringen die „Wäsche“ aus, hängen sie an einer gedachten Wäscheleine auf und falten die „Wäsche“.

#### ● Schmetterling

- Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Jede/r TN hält mit der linken Hand das Tuch und der rechte Arm wird nach links oben zu einem gedachten Strauch (z.B. Sommerflieder) angehoben. Als „Schmetterling“ von Blüte zu Blüte an den Sträuchern „fliegen“. Handwechsel

#### ● Verstecken

- Die TN stehen an einem freien Platz mit Blick zur ÜL.

Das Tuch mit den Fingern einer Hand „zusammenribbeln“, so dass das Tuch in einer Hand verschwindet und wieder auflösen. Handwechsel

#### ● Blume

- Die TN stehen an einem freien Platz mit Blick zur ÜL.

Das Tuch mit beiden Händen zusammenknüllen, so dass das Tuch nicht mehr zu sehen ist.

Dann die Hände langsam öffnen – das Tuch entfaltet sich wie eine Blüte.



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Reaktion, Sinneswahrnehmung, Kommunikation

- ✔ Verschiedene Fortbewegungsarten und unterschiedliche Bewegungen mit den Tüchern anregen

- ✔ Die ÜL kann die Gruppenfindung unterstützen.

- ⊙ Mobilisation

- ✔ Einsatz von „Bildsprache“

- ✔ Auf funktionelle Durchführung der Bewegungsformen achten!

- ✔ Ggf. auch Anregungen der TN aufgreifen bzw. die TN animieren, weitere Bewegungsbeispiele zu geben.

- ⊙ Alltagsmotorik, Langzeitgedächtnis

- ✔ Mit den TN gemeinsam überlegen, welche Wäscheteile aufgehängt werden können.

- ⊙ Mobilisation, Schulung von Überkreuzbewegungen

- ✔ Der Einsatz von Musik unterstützt die Bewegungen.

- ⊙ Feinmotorik, Fingerbeweglichkeit

- ⊙ Feinmotorik, „Aha-Erlebnis“

- ✔ Etwas Schönes für die Seele ...



## Stundenverlauf und Inhalte

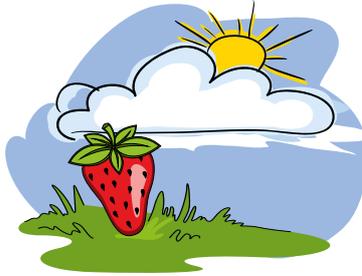
### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Assoziationen

- ⦿ Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL erzählt eine Geschichte. In der Geschichte sollten viele Begriffe enthalten sein, die einer Farbe zugeordnet werden können. Wenn ein entsprechender Begriff genannt wird, hebt der/die TN mit dem passenden farbigen Tuch dieses nach oben, geht in die Kreismitte oder steht mit dem Tuch auf. Begriff-Beispiele:

- Erdbeere = rot
- Wiese = grün
- Himmel = blau
- Sonne = gelb



#### ● Farbpalette

- ⦿ Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL hält abwechselnd verschiedene Tücher nach oben. Die TN versuchen, Gegenstände, Obst- und Gemüsesorten o.ä. in der entsprechenden Farbe zu nennen.

#### ● Platztausch

- ⦿ Die TN stehen (oder sitzen) im Kreis.

Die ÜL nennt eine Farbe. Alle TN mit dem entsprechend farbigen Tuch tauschen ihre Plätze. Werden zwei Farben genannt, tauschen entsprechend viele TN ihre Plätze.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Tücherparade

- ⦿ Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die ÜL gibt verschiedene Bewegungen vor:

- Das Tuch hinter dem Rücken in die andere Hand geben
- Das Tuch unter einem Bein hergeben (rechts und links im Wechsel)
- Das Tuch auf den Boden legen und wieder aufheben
- Das Tuch über dem Kopf in die andere Hand geben

#### ● Tüchertanz

- ⦿ Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Pendel- und Schwungbewegungen mit dem Tuch zu Musik durchführen:

- Das Tuch mit dem rechten Arm neben dem Körper vor und zurück pendeln, Handwechsel
- Das Tuch mit beiden Händen halten und die Arme auf und ab bewegen
- Das Tuch vor dem Körper nach rechts und links schwingen
- Das Tuch aus dem Handgelenk heraus kreisen lassen
- Ggf. verbinden sich die TN mit den Tüchern und pendeln gemeinsam vor und zurück

#### ● „Muss i denn, muss i denn zum Städele hinaus ...“

- ⦿ Die TN bewegen sich mit den Tüchern durch den Raum.

Die TN gehen erst kreuz und quer, dann in einer Reihe hintereinander und bilden dann abschließend einen Kreis. Zum Abschluss winken alle mit dem Tuch.

- = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ☉ Reaktion, „zuhören“, assoziieren

- ♣ Ggf. kann die ÜL die Geschichte ausschmücken, die Begriffe weiter umschreiben und die TN mit der Farbwahl unterstützen, z.B. durch zeigen einer Abbildung des Begriffs.

- ☉ Eigene Assoziationen finden

- ♣ Hilfestellung geben!  
Wiederholungen zulassen!

- ☉ Reaktion, Entscheidungen treffen

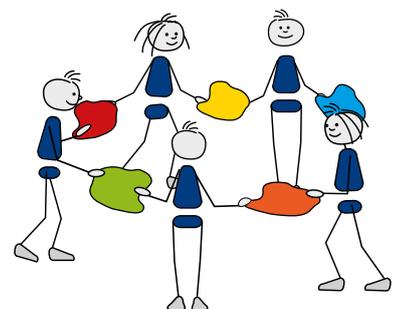
- ♣ Den eigenen Platz zu verlassen, kann eine Herausforderung sein. Die ÜL unterstützt den Prozess und leitet die TN ggf. wieder an den „vertrauten“ Platz zurück.

- ☉ Aufmerksamkeit, Mobilisation

- ♣ Schnelle Wechsel vermeiden!

- ☉ Freudvolles bewegen mit Musik

- ♣ Walzer- oder Tanzmusik



- ☉ Aktivierung, Abschiedsritual

- ♣ Verabschiedung

