



Bewegt auf dem Flur

Mit Spaß eigene Ressourcen nutzen

Niederschwellige Bewegungs- und Trainingsreize im Alltag sind elementar für die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Selbstständigkeit älterer Menschen. Zu den wichtigen Aufgaben im alltäglichen Leben von Älteren gehören die Mobilitätsförderung und die Erhaltung der Alltagskompetenz.

Dieses Stundenbeispiel vermittelt Übungsleiter*innen und Älteren, welche Übungen auf dem Flur/Hausflur durchgeführt werden können bzw. wie eine Stunde zur Förderung der Bewegung auf dem Flur aussehen kann. Im Vordergrund stehen die Aspekte Kraft und Koordination, aber auch die Beweglichkeit und die Atmung werden angesprochen.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

10 bis 15 Ältere (Frauen und Männer)

Material:

Eventuell Stühle/Hocker und/oder einen Handlauf

Ort:

Flur/Hausflur (mit einem Handlauf oder einer Möglichkeit zum Festhalten)

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung der Teilnehmer*innen

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen oder sitzen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Übungen auf dem Flur durch, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.“

● Grundhaltung im Stehen oder Sitzen

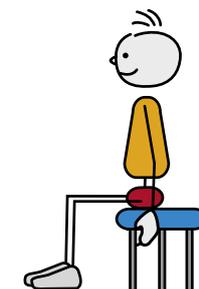
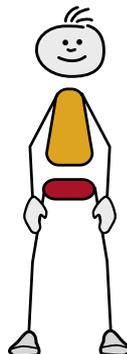
- ☉ Die TN stehen oder sitzen im Halbkreis.

Im weiteren Stundenverlauf behalten die TN diese Organisationsform bei.

Die ÜL erläutert den TN die Grundhaltung im Sitzen bzw. Stehen.

Grundhaltung im Stand:

- Füße hüftbreit auseinander
- Knie leicht gebeugt
- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füße verteilt
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)
- Es ist jederzeit möglich, sich an der Wand, einem Handlauf oder Ähnlichem festzuhalten.



Absichten und Hinweise

- ☉ Eröffnung der Stunde und Vorstellung des Stundenthemas, Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungskompetenz

- ☉ Einnehmen einer Grundhaltung nach den individuellen körperlichen Möglichkeiten

☉ Grundhaltung im Sitzen:

- Sitzen im vorderen Drittel der Sitzfläche
- Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)

Stundenverlauf und Inhalte

● Atmung als Erfolgsrezept – Natürliches Atmen

In der Grundhaltung bei der Einatmung langsam und tief durch die Nase einatmen – ohne Geräusche oder eine vermehrte Anstrengung. Bei der Ausatmung die Atemluft langsam durch Nase oder den leicht geöffneten Mund entweichen lassen.

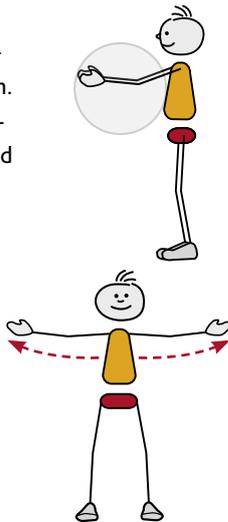
Zusatzaufgabe:

Die Ausatmung bewusst leicht verlängern und die Einatmung automatisch geschehen lassen

● Atemübung „Der fiktive große Ball“

In der Grundhaltung die Arme vor der Brust anheben, als hätte man einen großen Ball in den Armen. Einatmen und die Arme nach außen führen (Brustkorb öffnen) – der fiktive Ball wird noch größer und breiter.

Ausatmen und die Arme zurück vor die Brust bringen – der fiktive Ball verkleinert sich wieder.



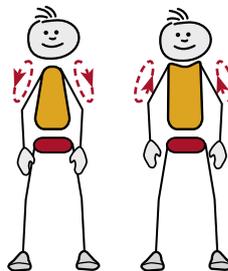
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Schulterkreise“

- Die TN stehen oder sitzen im Halbkreis.

In der Grundhaltung die Schultern im Wechsel (rechte und linke Schulter) nach hinten und nach einem Übungssatz nach vorne kreisen lassen. Anschließend beide Schultern gleichzeitig nach hinten und nach einem Übungssatz nach vorne kreisen lassen.

Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken.



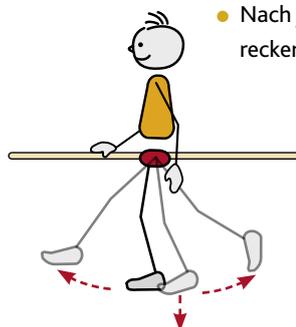
● „Das Tentakelbein“

- Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

In der Grundhaltung wird ein Bein vorwärts, seitlich und nach hinten abgespreizt und wieder herangezogen.

Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt:

- (1) Zunächst die Bewegung des Beins mit Bodenkontakt ausführen
- (2) Dann die Bewegung des Beins ohne Bodenkontakt ausführen
- (3) Danach mit einem kurzem, individuellen Innehalten in den Endpositionen (vorne, zur Seite, hinten)
- (4) Anschließend erfolgt ein Üben in verminderter Bewegungsgeschwindigkeit (Zeitlupentempo)
- (5) Am Ende ein Üben in höherer Bewegungsgeschwindigkeit (Pendelbewegung)



Absichten und Hinweise

- ◎ Ankommen im eigenen Körper und im eigenen „Atemraum“, Bewusstmachung von Atmung, Förderung der Körpersensibilität und Konzentration auf die individuelle Atmung

✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach einem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern

- ◎ Lenkung und Unterstützung des eigenen Atemrhythmus mit Hilfe von Armbewegungen, positive Beeinflussung der Erhaltung und Verbesserung der Atemfunktion

✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach einem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern
- Die Übung fließend und kontrolliert ausführen
- Pausen individuell im eigenen Atemrhythmus durchführen

- ◎ Lösen von muskulären Verspannungen und Verbesserung der Gelenksteifigkeit im Schulter-Nackengebiet

✔ Übungshinweise:

- Die Übungen werden im weiteren Verlauf der Stunde im eigenen Atemrhythmus durchgeführt.
- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen

- ◎ Kräftigung der Standbeinmuskulatur, Kräftigung der Bein-, der äußeren Hüft- und Rumpfmuskulatur, Schulung des Gleichgewichts

✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Seitenwechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken

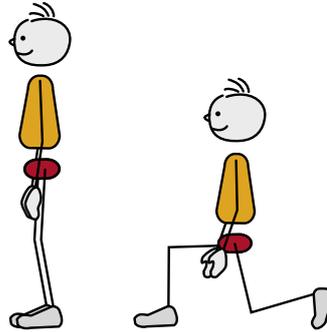


Stundenverlauf und Inhalte

● „Der elegante Hofknicks“

- ⦿ Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

Die TN führen aus der Grundhaltung einen Ausfallschritt nach vorne aus. Dabei steht der vordere Fuß mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden. Das gebeugte Knie des hinteren Beins wird sanft in Richtung Boden geführt. Anschließend wird das vordere Bein zurück in die Ausgangsposition gebracht.



Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt:

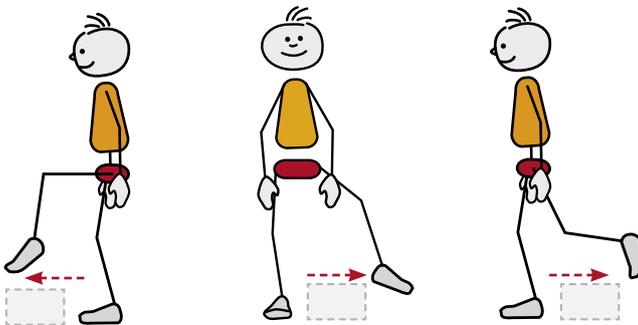
- (1) Kurzes individuelles Innehalten in der Endposition (gebeugtes Knie des hinteren Beins in Richtung Boden)
- (2) Üben in verminderter Bewegungsgeschwindigkeit (Zeitlupentempo)

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● „Der Übersteiger“

- ⦿ Die TN suchen sich in der Grundhaltung bei Bedarf einen Handlauf bzw. eine Möglichkeit zum Festhalten.

Die TN führen aus der Grundhaltung einen Schritt vorwärts, seitwärts und rückwärts und wieder zurück in die Ausgangsstellung über ein gedachtes Hindernis aus.



Je Übungssatz wird nach dem Seitenwechsel des Beins eine Steigerung durchgeführt.

Durchführung aus unterschiedlichen Fußpositionen:

- (1) Zunächst werden im Stand beide Füße geschlossen nebeneinandergestellt.
- (2) Danach werden beide Füße hüftbreit hintereinandergestellt.
- (3) Im Anschluss werden beide Füße direkt hintereinandergestellt, wobei die Ferse des vorderen Fußes die Zehen des hinteren Fußes berührt.



(1)



(2)



(3)

Absichten und Hinweise

- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk, Verbesserung des Gangbildes insbesondere der Schrittlängenvarianz

⦿ Wichtiger Hinweis an die TN:

Darauf achten, dass die Kniegelenke nicht mehr als 90 Grad gebeugt werden

⦿ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Seitenwechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken

- ⦿ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Balance), Verbesserung der Standfestigkeit und Standsicherheit

⦿ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz Führungswechsel des Beins
- Nach jedem Übungssatz den Körper sanft recken und strecken

Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abschlussatmung „Die Vier-Richtungsatmung“

In der Grundhaltung bei der Einatmung langsam und tief durch die Nase einatmen – ohne ein Geräusch oder eine vermehrte Anstrengung.

Bei der Ausatmung die Atemluft langsam durch die Nase oder den leicht geöffneten Mund vollständig entweichen lassen.

Anschließend die Atmung mit einer Körperbewegung verbinden.

(1) Einatmen und den linken Arm seitwärts strecken. Den Körper und den Kopf mit in die Spiraldrehung nehmen. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.

(2) Einatmen und den rechten Arm seitwärts strecken. Den Körper und den Kopf mit in die Spiraldrehung nehmen. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.

(3) Einatmen und einen bzw. beide Arme vor dem Körper nach oben strecken. Mit dem Ausatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.

(4) Einatmen und mit dem Ausatmen einen bzw. beide Arme neben dem Körper bewusst nach unten strecken. Mit dem Einatmen zurück in die Ausgangsposition kommen.

● Reflektion/Gruppengespräch

⦿ Die TN stehen oder sitzen gemeinsam mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Übungsstunde.

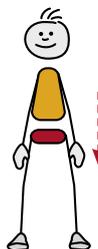
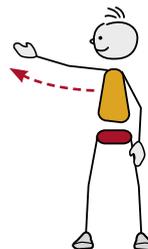
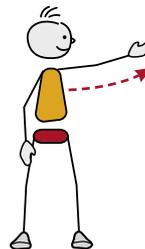
- „Wie war es heute für euch?“
- „Wie geht es euch nach den Übungen?“

Absichten und Hinweise

⦿ Aktive Erholung nach der Belastung, Förderung der bewegungsnahen Entspannungsfähigkeit, Körperlicher und harmonisierender Ausklang der Stunde

⦿ Übungshinweise:

- Die vier Übungen sind 1 Übungssatz und werden nacheinander fließend ausgeführt
- 1 Übungssatz mit 8–12 Wiederholungen
- Nach jedem Übungssatz die Extremitäten sanft lockern



⦿ Reflektion der Stunde, Verabschiedung der TN