



Rund um den Tisch

Einfache Übungen zum „Fithalten“ von Fuß bis Kopf für Hochaltrige

Vorbemerkungen/Ziele

Es gibt immer mehr fitte hochaltrige Menschen, die noch zu Hause leben und ihren Alltag eigenständig (Einkaufen gehen, leichte Haus- und Gartenarbeit) mit Unterstützung von Familienangehörigen organisieren und bewältigen. Um diese Alltagskompetenz und körperliche Mobilität noch lange zu erhalten, sind „sportliche Bewegung“ in Form von Mobilitäts-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen wichtig. Die dargestellte Bewegungseinheit zeigt Älteren, Übungsleiter*innen und Familienangehörigen mit welchen „einfachen Übungen“ zu Hause – rund um den Wohnzimmertisch mit einem Stuhl – Beweglichkeit, Kraft und Koordination auch noch im hohen Alter gefördert werden können.

Stundenverlauf und Inhalte

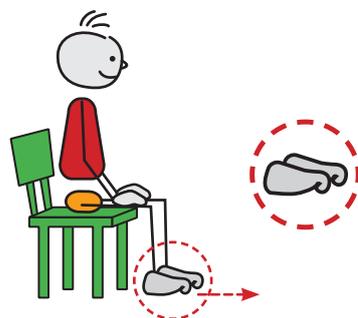
EINSTIMMUNG (5–10 Minuten)

- **Einstieg in die Bewegungseinheit „Rund um den Wohnzimmertisch“**
- Die Teilnehmer*innen (TN) sitzen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt nach deren Befindlichkeit. Sie achtet darauf, dass die TN bequeme Kleidung tragen und weist die TN darauf hin, dass sie bei den Übungen immer auf einen stabilen Stand bzw. Sitz achten sollen. Die TN sollen die Übungen nach ihrem Wohlbefinden mit einer individuellen Belastung und ihrem individuellen Bewegungsausmaß ausführen.

● Aktive Füße

- Die TN stehen oder sitzen.
 - 1 **Fuß abrollen:** Im Wechsel rechten und linken Fuß von der Fußspitze zu der Ferse abrollen.
 - 2 **„Raupengang“:** Die Zehenspitzen beider Füße „einrollen“, fest in den Boden drücken und damit die Füße „vorwärts ziehen“.
 - 3 **„Ballerina“:** Einen Fuß anheben und die Fußspitzen im Wechsel strecken und anziehen. Seitenwechsel
 - 4 **Starke Waden:** Beide Füße aufstellen und die Fersen anheben.
 - 5 **„Gegengleich“:** Beide Füße aufstellen und im Wechsel gleichzeitig bei einem Fuß nur die Ferse und bei dem anderen Fuß nur die Fußspitze aufsetzen.



● = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:
45 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):
Hochaltrige Frauen und Männer

Material:
Stabil stehender Tisch (freistehend) und Stuhl

Ort:
Zu Hause in einem Zimmer mit ausreichend Platz, Bewegungsraum in Alteneinrichtung

Absichten und Hinweise

- ◎ Einstieg in die Bewegungseinheit
- ♣ **Allgemeine Hinweise:**
 - 30 Minuten aktive Bewegungszeit sind ausreichend.
 - Ca. 10 Wiederholungen je Übung
 - Bei Übungen im Stehen immer darauf achten, dass eine Festhaltungsmöglichkeit besteht.
- ◎ Erwärmung, Kräftigung der Fußmuskulatur, Mobilisation der Zehengelenke, Förderung der Koordination
- ♣ **Übungshinweise:**
 - Im Sitzen mit den Füßen zwischen den Übungen zur Lockerung/Entspannung auf der Stelle „trippeln“.
 - Im Stehen zwischen den Übungen um den Wohnzimmertisch herum gehen.

Sport
der Älteren/
Hochaltrige
06.2023

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

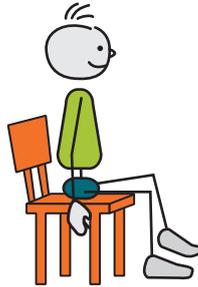
SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

● Hoch das Bein

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

- 1 „Knieheber“: Im Wechsel das rechte und linke Knie anheben.
- 2 „Beinstrecker“: Nach dem Anheben des Knies das Bein nach vorne wegstrecken.
- 3 „Beinballett“: Ein Knie anheben, das Bein strecken, die Fußspitze anziehen und kurz halten; dann das Knie wieder beugen und den Fuß absetzen.

Die Übungen immer im Wechsel rechtes und linkes Bein ausführen.

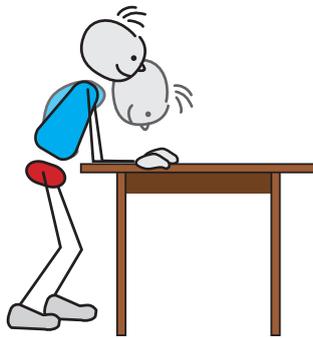


● „Katzenbuckel“ am Tisch

○ Die TN stehen vor dem Tisch.

Im Stand vor dem Tisch, mit weit geöffneten Beinen, in eine leichte Kniebeuge gehen, den Oberkörper vorbeugen und die Unterarme auf der Tischplatte abstützen.

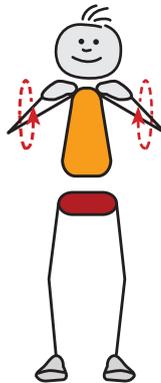
In dieser Position wird die gesamte Wirbelsäule inkl. Kopf langsam und behutsam in den „Katzenbuckel“ „aufgerollt“ und anschließend wieder in die Ausgangsposition „ingerollt“.



● Schulter und Arme

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

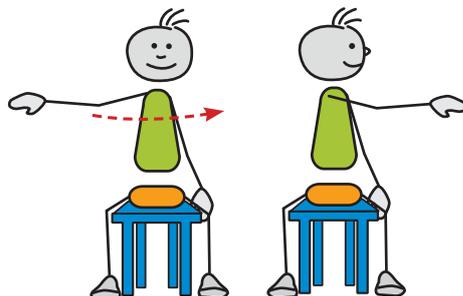
- 1 „Tiefe Schulter“: Die Arme locker herabhängen lassen. Dann im Wechsel alle Finger spreizen und „die Fingerspitzen in den Boden wachsen lassen“ (mit Außenrotation im Schultergelenk) und eine Faust bilden (mit Innenrotation im Schultergelenk).
- 2 **Schulterkreise**: Mit lang herabhängenden Armen Schulterkreise vor- und rückwärts ausführen.
- 3 „Windmühle“: Die Hände auf die Schultern legen und mit den Ellbogen Kreise „malen“ (von kleinen zu großen Kreisen).



● Schulterblick-Variationen

○ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl.

- 1 „Kleiner Schulterblick“: Soweit wie möglich über die Schulter nach hinten blicken (dabei den Oberkörper möglichst nicht mitdrehen).
- 2 „Großer Schulterblick“: Eine Hand über die gegengleiche Schulter führen und den Blick der Hand folgen lassen – dabei darf sich der Oberkörper mitdrehen.
- 3 „Türöffner“: Einen Arm zur Seite auf Schulterhöhe ausstrecken, mit der Hand zur gegengleichen Seite „eine Tür auf- und zuschieben“ und den Oberkörper dabei mitdrehen – der Blick folgt der Hand.



Absichten und Hinweise

⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur, Förderung der Koordination

✔ Grundhaltung im Sitzen:

- Sitzen mittig bzw. im vorderen Drittel der Sitzfläche
- Füße hüftbreit auseinander auf dem Boden
- Arme seitlich am Oberkörper
- Wirbelsäule ist aufgerichtet (lang gestreckt)
- Bei Bedarf mit den Händen an der Sitzfläche des Stuhls seitlich festhalten.

⊙ Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur

✔ Die Abstützung auf den Unterarmen hilft, wenn Schwindel auftritt. Die Übung sollte dann aber unterbrochen werden.

✔ Übungsvariation:

Die Übung kann auch im „Kutschersitz“ im Sitzen durchgeführt werden, wobei die Hände bzw. Unterarme auf den Oberschenkeln abgelegt werden.

⊙ Mobilisation der Schultergelenke, Kräftigung der Armmuskulatur

✔ Übungsvariationen:

- Schultern im Wechsel (rechte und linke Schulter) nach hinten bzw. vorne kreisen lassen.
- Beide Schultern gleichzeitig nach hinten bzw. vorne kreisen lassen.

⊙ Förderung der Koordination, Mobilisation der Hals- und Brustwirbelsäule, Förderung der Rumpfrotation

✔ Übungshinweise:

- Die Übungen im Wechsel zur rechten und linken Seite ausführen.
- Die freie Hand stabilisiert an der Sitzfläche des Stuhls.

Stundenverlauf und Inhalte

● Bewegliche Hände

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl vor dem Tisch.
 - 1 „Klavier spielen“: Die Hände auf der Tischplatte ablegen und die Finger einzeln auf- und abbewegen.
 - 2 „Faust“: Die Hände in unterschiedlichen Positionen auf der Tischplatte im Wechsel zur Faust ballen und die Finger spreizen.
 - 3 „Fingerspiel“: Die Hände mit der Handrücken- auf die Tischplatte legen. Die Daumen und anderen Finger jeder Hand tippen sich nacheinander an.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Arme und Beine im Gleichklang

- ⦿ Die TN sitzen oder stehen.

Zuerst werden mit einem Arm bzw. einem Bein kleine Kreise ausgeführt. Dann sollen die TN versuchen, die Arm- und Beinkreise (gleichzeitig oder gegengleich) zu kombinieren.

● „Kleiner Baum“ am Tisch

- ⦿ Die TN stehen in einem festen Stand seitlich neben dem Tisch. Die TN verlagern ihr Körpergewicht auf ein Bein (Standbein = tischnahes Bein) und testen, ob sie mit einem leichten Abheben des anderen Beins (Spielbein) ihr Gleichgewicht auf dem Standbein halten können. Mit einem Finger auf der Tischplatte der tischnahen Hand „halten“ sie sich fest. Je nach Gleichgewichtsfähigkeit kann das Spielbein etwas mehr angehoben werden und vielleicht sogar gegen das Standbein angestellt werden. Wenn gewollt, kann auch der gleichseitig Arm (wie das Spielbein) angehoben werden. Die Übung beidseitig in kleinen Steigerungsschritten durchführen.

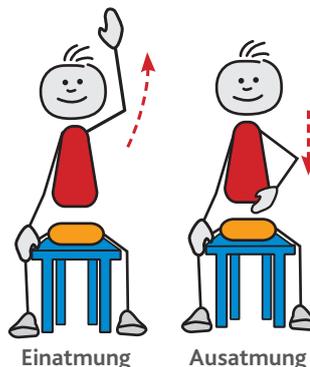


AUSKLANG (5 Minuten)

● „Flügel Schlag“

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl oder stehen in einem stabilen Stand.

Erstmal die Arme entspannt neben dem Körper hängen lassen und dann je nach Übungsseite anwinkeln. Beim Einatmen durch die Nase den rechten angewinkelten Arm langsam soweit es geht anheben und nach oben strecken. Beim Ausatmen durch den Mund den angewinkelten Arm wieder langsam absenken. Beim nächsten Einatmen den linken angewinkelten Arm anheben usw.



● Recken und Strecken

- ⦿ Die TN sitzen auf ihrem Stuhl oder stehen in einem stabilen Stand. TN sollen sich zum Abschluss nach ihrem eigenen Wohlbefinden nochmals recken und strecken und dabei herzlich gähnen.

- Abschließend fragt die ÜL die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Übungsstunde.

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

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ⚡ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ☉ Mobilisation der Finger- und Handgelenke, Förderung der Koordination, Kräftigung der Handmuskulatur
- ⚡ Achtung bei Arthrose und Arthritis in den Fingergelenken
- ⚡ **Übungshinweise:** Die Übungen können mit jeder Hand einzeln, mit beiden Händen gleichzeitig sowie auch gegengleich mit den Händen durchgeführt werden.

- ☉ Schulung der Koordination, Förderung der Konzentration
- ⚡ Die TN ausprobieren lassen, mit welcher Übungsvariante sie am besten zurecht kommen und darauf achten, dass sie ein Erfolgserlebnis haben.

- ☉ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit
- ⚡ Bei dieser Übung im Stand steht die Sicherheit im Vordergrund und sollte nur mit wirklich „standfesten TN“ durchgeführt werden.
- ⚡ Es sollte neben der „Fingerhaltung auf der Tischplatte“ jederzeit die Möglichkeit bestehen, dass sich die TN gut festhalten können, wenn sie das Gleichgewicht verlieren.

- ☉ Atemübung, Mobilisation der Schulter- und Ellbogengelenke, Kombination von Bewegung und Atmung

- ⚡ **Übungshinweise:**
 - Beim „Flügel Schlag“ den Arm immer anwinkeln und so mit einem kleineren Hebel arbeiten.
 - Den Arm beim Absenken bewusst führen und nicht einfach fallen lassen.

- ☉ „Wohlfühlbewegungen“ zum Abschluss der Bewegungseinheit

- ⚡ Reflexion und Verabschiedung der TN