

# AKTIV AUCH IM SITZEN

## Vorbemerkungen und Ziele

Aufgrund demographischer Entwicklungen rücken hochaltrige Menschen mehr und mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Die Hochaltrigkeit ist nicht durch ein bestimmtes Alter festgelegt – das Augenmerk richtet sich auf Menschen ab 75 Jahren. Bewegungsangebote für Hochaltrige im Verein sind bisher aber nur selten zu finden. Traditionelle Sportangebote bleiben meist „fitten“ Älteren vorbehalten. Gesundheitliche Beeinträchtigungen, eingeschränkte Mobilität sowie auch die speziellen Bedürfnisse und Besonderheiten dieser „neuen Zielgruppe“ müssen bei der Planung von Bewegungsangeboten berücksichtigt werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

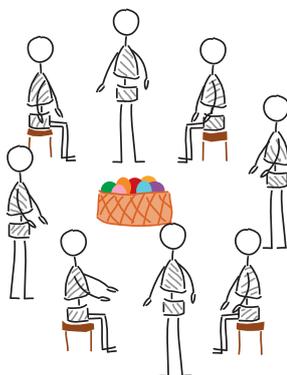
### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● Begrüßung der TN

- ⊙ Die Teilnehmer/innen (TN) sitzen oder stehen in einem Kreis.

#### ● Arm- und Bein-Wechselspiel

Alle Teilnehmer/innen (TN) gehen auf der Stelle – im Stand oder auch im Sitzen. Die Übungsleitung (ÜL) gibt eine Armbewegung vor (z.B. Schulterkreisen, Frontheben, leichter Armkreis), die TN übernehmen diese Bewegungsformen. Dabei sind Arme und Beine gleichzeitig in Bewegung.



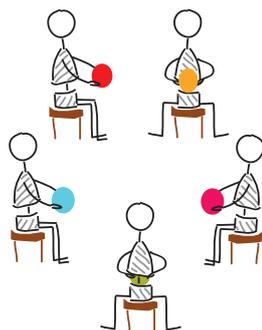
Auf das Signal der ÜL wird die Beinbewegung eingestellt, die Arme sind weiterhin aktiv. Ein/e TN der Gruppe schlägt eine neue, andere Beinbewegung vor, diese wird zur ersten Armbewegung durchgeführt. Dann haben die Arme „Pause“. Die Beine bleiben weiter in Bewegung, bis die nächste Armbewegung hinzu kommt. In dieser ständig wechselnden Form kommen verschiedene Arm-Bein-Kombinationen zustande.

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● Gymnastik mit dem Luftballon

- ⊙ Die TN sitzen auf ihren Sitzgelegenheiten und jede/r TN hat einen farbigen Luftballon (LB).

- Den LB mit den Händen drehen, kneten, greifen



- Den LB zwischen die Hände nehmen (ein Handrücken ist unter dem LB, eine Handfläche auf dem LB) und den LB um die Hände herum rollen

- Den LB wie oben zwischen die Hände nehmen und zusammendrücken, die obere Hand drückt von oben nach unten, die untere Hand von unten nach oben, Wechsel

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 15- 20

**Material:** Sitzgelegenheiten (Stühle, Hocker, kleine Kästen, Kastendeckel ...), Luftballons in verschiedenen Farben

**Ort:** Gymnastik- oder Sporthalle, Mehrzweck- oder Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN, Ankommen in der Gruppe

- ⊙ Aufwärmen, Anregung der Herz-Kreislaufaktivität, Schulung der Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Konzentration

#### ✔ Musikeinsatz

- ✔ Im Sinne der Mitgestaltung und Mitverantwortung sind die TN hier aufgefordert, eigene Bewegungen mit einzubringen. Dies setzt voraus, dass sie schon länger in der Gruppe teilnehmen und über ein Grundrepertoire an Bewegungsformen verfügen.

- ✔ Das „Vorführen“ von TN vermeiden!

- ✔ Bewegungssegmente „dürfen“ wiederholt werden.

- ✔ Weiche Luftballons verwenden und nicht zu prall aufblasen!

- ✔ Auf eine funktionelle Sitzposition achten und während den Übungen immer wieder darauf hinweisen!

- ⊙ Gewöhnung an den LB, ausprobieren

- ⊙ Mobilisation, Geschicklichkeit



- ⊙ Kräftigung der Schulter-Armmuskulatur

- ✔ Ruhig und gleichmäßig weiter atmen!

- ⊙ Kräftigung der Brustmuskulatur



## Stundenverlauf und Inhalte

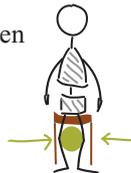
- Den LB zwischen die Handflächen nehmen, Arme etwa auf Brusthöhe, die Ellbogen zeigen zur Seite und den LB zusammendrücken



- Den LB mit beiden Händen hinter dem Rücken halten

- Den LB um den Körper herum geben/kreisen lassen

- Den LB zwischen die Knie klemmen und mit den Beinen den LB zusammen drücken



- Den LB zwischen die Füße nehmen und festhalten, dann beide Beine im Wechsel anheben und senken

- Den LB in der rechten Hand halten und eine weiträumige „liegende Acht“ mit dem Arm vor dem Körper beschreiben; den Weg des LB mit dem Kopf vorsichtig verfolgen



- Armbewegung mit links wie bei der vorherigen Übung, diesmal den Weg nur mit den Augen verfolgen

## Absichten und Hinweise

- ✔ Ruhig und gleichmäßig weiter atmen!

- ⊙ Dehnung der Brustmuskulatur

- ⊙ Mobilisation des Schultergelenkes

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelinnenseitenmuskulatur (Adduktoren)

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- ⊙ Mobilisation des Schultergelenkes, Verknüpfung der beiden Gehirnhälften durch die „Überkreuzbewegung“ – Vorbereitung für das Gedächtnistraining

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Luftballon-Farbe

Jeder LB-Farbe wird eine bestimmte Bewegung zugeordnet. Die LB werden im Kreis herum weitergereicht. Bei „STOP“ führt jeder die entsprechende Übung mit dem LB aus. Mehrmals wiederholen und auch die Weitergaberrichtung wechseln

### ● Luftballon als Schläger

- ⊙ Die TN halten ihren LB in einer Hand und spielen damit einen weiteren farbigen LB (rot) im Kreis herum. Ein zweiter LB (lila) kommt hinzu.

Der roten LB wir mit der rechten Hand, der lilafarbene LB mit der linken Hand weiter gespielt, d.h., der Schläger-LB muss entsprechend gewechselt werden

*Variation:* Der rote LB wird im Uhrzeigersinn, der lila-farbene LB in Gegenrichtung gespielt.

- ⊙ Konzentration, Reaktion, Gedächtnistraining

- ✔ Blau = Im Wechsel rechte und linke Ferse anheben

Gelb = Arme zur Decke strecken

Rot = Rückengerechtes Aufstehen und Hinsetzen

Grün = Schulterkreisen nach hinten

- ⊙ Gedächtnistraining

- ✔ Den LB auf Augenhöhe spielen, um eine starke Rückneigung im HWS-Bereich zu vermeiden

- ✔ Den LB 2-3x vor dem Körper in der Luft halten, um ihn dann gezielter weiter zu spielen



## AUSKLANG ( 5 Minuten)

### ● Luftballon-Massage

- ⊙ Die TN bilden Paare; Partner/in A sitzt, Partner/in B steht oder sitzt dahinter.

Mit dem LB sanft über den oberen Rücken rollen



- ⊙ Körperwahrnehmung, Förderung der Sensibilität für den/die Partner/in

- ✔ Sanftes, langsames Abrollen, um ein störendes Quietschgeräusch des LB zu vermeiden!