

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 602

**WS Bewegtes Sitzen – Ideen rund
um Stuhl und Hocker**

Referent/in: Daniela Ludwig

Ausgangsüberlegungen und Zielsetzung

- Beim Teilnehmerkreis handelt es sich um Personen, die nicht mehr in der Lage sind, ein Training in vorwiegend stehender Position zu absolvieren. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Die muskuläre und kardio-pulmonale Dekonditionierung ist bereits stark fortgeschritten, es handelt sich demnach vorwiegend um gebrechliche Personen.
- Das Leben hat dadurch stark seine Selbstbestimmung eingebüßt
- Der Stundeninhalt wird durch die Zielsetzung bestimmt: Die noch vorhandenen Alltagsfunktionen sollen erhalten und gefördert werden. Verbesserungen sind bei Personen, die bisher vorwiegend inaktiv waren, durchaus noch möglich. Eines darf dabei nicht vergessen werden: Die Stunden sollten Freude bereiten!
- Allerdings gibt es keine Evidenz, dass Hocker- /Stuhlgymnastik zur Sturzprävention beitragen kann. Deshalb sollten Personen, die noch stehen und gehen können, immer wieder ermuntert werden, die sitzende Position aufzugeben.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Gleichgewicht: Statische und dynamische Übungen im Stehen mit Festhalten am Stuhl (im Idealfall Doppel-Stuhlkreis). Aufstehen und Hinsetzen. Aufstehen, Platz mit anderen Teilnehmern tauschen, hinsetzen. In Verbindung mit Mehrfachaufgaben und Spielen. Personen, die nicht mehr aufstehen können, sollten den Schwerpunkt im Sitzen verlagern. Hier eignen sich Spiele mit Werfen und Fangen hervorragend.
- Kräftigung: Übungsauswahl orientiert sich an Alltagsrelevanz. Kräftigungsübungen für die Beine möglichst im Stehen, wegen Alltagsnähe und gleichzeitiger Gleichgewichtsschulung. Vorrang hat die Beinmuskulatur. Aufstehen und hinsetzen wie bereits oben beschrieben, Kniebeugen, im Sitzen mit Beinen Druck nach unten ausüben, Druck gegen am Boden liegenden Ball etc., Bewegen der Beine mit Gewichtsmanschetten. Übungen für Rumpfstabilität.

- **Beweglichkeit:** Auch hier steht die Alltagsrelevanz im Vordergrund: Körperpflege, sich an- und ausziehen, mit Dingen hantieren etc. Förderung der Mobilität der Fußgelenke.
- **Koordination:** Sie ist elementar für Bewegungssicherheit und Alltagskompetenz. Übungen zur Koordination können eigenständig durchgeführt oder in das Gleichgewichts- und Krafttraining integriert werden. Koordinative Spiele bieten sich zu Anfang und Ende der Stunde an. Befinden sich dementiell Erkrankte in der Gruppe, sollten Spiele ausgewählt werden, die auch mit „Vor – Nachmachen“ funktionieren, oder mit verbaler Unterstützung ausgeführt werden können.

Mobilisation

- **Sprunggelenke:** Fersen heben, Vorfuß heben, beides im Wechsel, Fußaußen- und –innenkanten aufsetzen, Bein heben und Füße kreisen und kippen
- **Kniegelenke:** Beine strecken und beugen, aktiv und passiv mit Festhalten des Oberschenkels
- **Hüftgelenke:** Bein in der Hüfte anbeugen, mit geradem Rücken vorbeugen (Flexion). (Extension ist im Sitzen nicht möglich). Füße stehen eng nebeneinander, Knie öffnen und schließen. Im Wechsel ein Bein nach außen und wieder zurück stellen (Abduktion und Adduktion). „Scheibenwischer“ mit gestrecktem Bein (Aussen- und Innenrotation).
- **Lendenwirbelsäule:** Becken kippen und aufrichten, bewegen auf Ziffernblatt.
- **Wirbelsäule:** Rücken runden und strecken
- **Brustwirbelsäule:** Hand auf Brustbein legen, so strecken, dass Hand sich nach oben und unten bewegt (Extension und Flexion), zur Seite drehen (Rotation) und zur Seite beugen (Lateralflexion)
- **Mobilisation Halswirbelsäule:** Nicken ohne Nacken zu bewegen, Kopf drehen
- **Finger- und Ellbogengelenke:** Hände locker nach vorne ausstrecken, Fingern bewegen, Handgelenke beugen, strecken und kreisen, Hände fausten und öffnen. Hände in den Gelenken kreisen, dabei berühren sich immer die Innen- und Außenkanten der Hände, Ellbogen bewegt sich locker mit.

- Schultergürtel: Schulterblätter heben und senken. Schultern kreisen. Arme locker schwingen und pendeln. Arme seitlich innen und außen rotieren. Arme seitlich heben und senken, „mit Flügeln schlagen“.

Yoga-Sonnengruß im Sitzen

- Aus der Gebetshaltung Arme über Seite nach oben strecken
- Mit langem Rücken vorbeugen und zurück
- Vorbeugen, Rücken rund werden lassen, Finger Richtung Boden
- Rücken strecken, ohne sich im Becken aufzurichten, Rücken runden
- Rücken strecken, Arme über Seite nach oben und in die Gebetshaltung
- Unterarme auf Oberschenkel, Rotation nach rechts-oben, dann andere Seite
- Arme über Seite nach oben in Gebetshaltung. Diese beibehalten, Rotation nach rechts, Ellbogen berührt Oberschenkel, zurück in aufrechten Sitz, andere Seite

Mobilisationsritual

(Musik „When Winter Comes“ von Chris de Burgh oder André Rieu)

- Schultern heben und senken, kreisen
- Arme locker nach oben schwingen und locker fallen lassen, Rücken wird rund
- Rechten Arm über Seite nach oben strecken, Seitbeuge. Zur Seite strecken, Arm anbeugen (Finger zeigen zur Decke, Daumen nach hinten), rechten Ellbogen rückführen, Kopf sanft nach links drehen. Andere Seite
- Beide Arme ausbreiten, Rotationen auf beide Seiten

Koordinative Verknüpfungen der Bewegungen

- 4mal Ferse – Vorfuß heben, 2 mal mit Ferse vorne auftippen, 2 mal Bein seitlich tippen. Wenn Bewegung vertraut, dann zusätzlich Armbewegungen.
- Vorbeugen und re Arm nach vorne strecken, dann linken, dann beide Arme. Nächstes Mal mit linkem Arm beginnen. Dann Beinbewegungen dazu.
- Fuß und Ferse tippen im Wechsel, dabei mit einer Hand fausten, die andere im Handgelenk kreisen.
- Beinbewegungen mit Fingerspielen kombinieren.

Koordinative Spiele

Säckchen

- Rotes Säckchen nach rechts reichen und Namen des Nachbarn sagen (bei bekannter Gruppe „Fantasienamen“, blaues nach links und grünes zu jemandem im Kreis werfen.
- Säckchen zu jemandem bringen, mit diesem Platz tauschen.
- Rotes Säckchen mit rechter Hand nach links reichen, blaues mit linker Hand nach rechts, gelbes mit linker Hand über Kopf nach rechts und grünes mit rechter Hand über Kopf nach links.
- Jeder hat 2 Säckchen in der Hand. Versuchen, diese gleichzeitig zu zwei verschiedene Personen zu werfen.
- Die Hälfte der TN hat ein Säckchen, die anderen einen kleinen Behälter. Ein TN wirft zu einem TN mit Behälter, dieser versucht das Säckchen im Behälter aufzufangen. Er wirft das Säckchen aus dem Behälter wieder zurück. Dann Tausch.

Ball

- Jeder 2. TN hat einen Ball. Abwechselndes Prellen und Werfen im Kreis. Können sich die Teilnehmer gut bücken, kann dies noch mit Rollen ergänzt werden. Die TN-Zahl muss hierfür ungerade sein.
- Jeder TN hat einen Ball. Zum rechten Nachbarn prellen, vom Linken fangen
- Jeder TN hat einen Ball. „Reißverschluss“: Jeder TN hat einen Partner, der genau gegenüber sitzt. A wirft zu seinem Partner. Dann B, C etc. Versuchen, so schnell wie möglich in der Rund zu werfen. Klappt das gut, kann es auch mit 2 Bällen versucht werden: A wirft und Partner prellt gleichzeitig. Bei der nächsten Runde prellt A und der Partner wirft.
- Fußball: Sich einen Ball zuspielen. Versuchen, durch die Stuhlbeine der anderen zu schießen, dabei eigenes „Tor“ bewachen. In die Mitte des Kreises einen Kegel oder ähnliches stellen, die TN versuchen, diesen um zu schießen.
- In der Mitte liegt ein Reifen. Die TN versuchen, den Ball so zu rollen, dass er im Reifen liegen bleibt.

- Einen Hocker in die Mitte des Kreises stellen. Versuchen, mit dem Ball den Hocker zu treffen und versuchen, den abprallenden Ball zu fangen. Leichter: Reifen in die Mitte legen.

Chiffontücher

- Jeder TN hat 2 Tücher, in jeder Hand eines. Hochwerfen und Handwechsel.
- Jeder TN hat ein Tuch. Dieses so hochwerfen, dass es der rechte Nachbar fangen kann und gleichzeitig das von links kommende Tuch fangen.
- Wenn das gut klappt, mit 2 Tüchern: Das rechte geht zum rechten Nachbarn, das linke wird mit der rechten Hand gefangen und mit der linken Hand wird das Tuch des linken Nachbarn gefangen.

Kräftigung Beine, Training von Aufstehen, Hinsetzen und Drehung

- Platz tauschen:
 - Der ÜL nennt zwei Namen, die beiden müssen ihre Plätze tauschen.
 - Auf Signal tauscht die gesamte Gruppe die Plätze, indem sich jeder auf den Platz seines Gegenübers setzt.
 - Zwei Signale: Grün: Mit TN gegenüber Platz tauschen. Rot: Auf den zweiten Stuhl rechts setzen. Evtl. drittes Signal: Auf den zweiten Stuhl links setzen.
 - Ball überbringen: A bringt Ball zu B und setzt sich auf Stuhl von C. C setzt sich auf Stuhl von A.

Rumpf- und Schultergürtelkräftigung mit dem Theraband

Stern: Alle Therabänder durch einen Reifen fädeln.

- Rudern, dabei mit Füßen vorwärts und seitwärts auftippen. Dabei Namen von TN rufen, dieser ruft nächsten Namen etc.
- Mit beiden Armen Band nach hinten-unten ziehen. Dabei sich aufrichten. Dabei ein Bein / beide Beine vom Boden abheben.
- Im Wechsel Arm zur Seite strecken.

- Jeder zweite nimmt beide Arme nach oben, die anderen nach unten.
- Beide Beine in den Boden stemmen, dabei sich leicht nach vorne beugen und Ellbogen gebeugt nach hinten-außen ziehen.
- Oben genannte Übungen in leichter Rücklage ausführen.
- Band mit beiden Händen halten, Oberkörper nach rechts und links drehen.

Spiel zum Abschluss: In den Reifen einen kleinen Pezziball legen, alle TN versuchen gemeinsam, den Ball jeweils zu einem TN zu rollen.