

Tina Pfitzner

Sitzgymnastik für Senioren

2. Auflage



 LIMPERT

Tina Pfitzner

Sitzgymnastik für Senioren

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Hinweise zur Benutzung des Buches	9
Zur Bedeutung des Sporttreibens für Ältere	11
Zur Bedeutung von Gymnastik im Sitzen für Ältere	11
Gruppengröße	12
Stuhlkreis	12
Hocker oder Stuhl	12
Alternative Bezeichnungen für „Stuhlgymnastik“	13
Risiken und Gefahren bei sportlicher Aktivität mit Älteren	13
Singen und Bewegen	15
Gymnastiklied	16
Trimm Dich	18
Hast Du Freude	19
Zum Geburtstag	20
Froh zu sein bedarf es wenig	22
Ein kleiner Matrose	23
Ein Huhn das fraß, man glaubt es kaum	24
Es war eine Mutter	25
Kleine Tänze im Sitzen	27
Politiker-Tanz	28
Energie-Tanz	29
Bewegungskanon	30
Tanz mit Papptellern	32
Erfindertanz mit Tuch	34
Rheumatanz	36
Klapptanz	38
Klatschmarsch	39
Übungen für Finger und Hände	40
Hände zu Fäusten ballen	41
Finger falten / kreisen / kreuzen	42
Finger tippen	43
Fingerhakeln	44
Fingerschnappen	45
Zahlenkombinationen tippen	46
Zeig her deine Finger	47
Fingerübungen mit Stiften	48
Fingerübungen mit Kugeln / Murmeln / Kastanien	49
Fingerübungen mit Knöpfen	50
Fingerübungen mit Korken	51
Fingerübungen mit Wäscheklammern	52
Daumen hoch	53
Fingerakrobatik	54
Victory und Pistole	55
Schere, Stein, Papier	56

Übungen für die Füße	57
Fuß- / Muskelpumpe	58
Twist im Sitzen	59
Fuß-Fitness	60
Zeitung falten und zerreißen	61
Bänder verknoten	62
Fußsohlenmassage	63
Tuchziehen	64
Greifen und einsammeln	65
Korken werfen	66
Atemübungen	67
Atemübungen vorbereiten	68
Durch Atmung entspannen	69
Atemwahrnehmung	70
Atmung und sanfte Bewegung	71
Atemgedicht	72
Lachkanon	73
Lachen auf Kommando	74
Bewegungsspiele im Sitzen	75
Karten werfen	76
Karten zeigen	77
Meine Schenkel – Deine Schenkel	78
Reaktion ist Trumpf	79
Gefühlsbewegung	80
Was machst Du da?	81
Schenkel klopfen	82
1 – 2 – Hopp	83
Oma, Löwe, Jäger	84
Alles im Eimer	85
Werfen und Fangen	86
Ballon in der Luft	87
Sandsäckchen werfen	88
Prellen und fangen	89
Gleichgewicht und Kräftigung	90
Pendeln im Stand	91
In Balance bleiben	92
Beine schwingen	93
Knie beugen	94
Aufstehen und Hinsetzen	95
Einbeinstand	96
Einbeinstand mit Zusatzaufgaben	97
Tandem-Stand	98
Tandem-Gang	99
Ball am Fuß	100
Beine in die Höhe	101
Arme in die Höhe	102
Überkreuz	103
Literatur / Internet	104
Tabellarische Übersicht als Orientierungshilfe für eine Spielauswahl	105

Vorwort

„Auf die Matte lege ich mich nicht. Das kannst du gleich vergessen. Da komme ich ja nie wieder hoch.“ Diese oder ähnliche Sätze haben die meisten Übungsleiterinnen wahrscheinlich schon irgendwann einmal zu hören bekommen. Gut, wenn darauf mit Verständnis und einem Angebot alternativer Übungen auf einem Hocker oder einem Stuhl reagiert werden kann. Eine sinnvolle Alternative zu Bewegungsangeboten im Liegen sind solche, die im Sitzen oder hinter einem Stuhl stehend stattfinden. Anstelle von „Stuhlgymnastik“ (eine Beschreibung, die eher zum Schmunzeln anregt) heißen die Angebote beispielsweise „Schwitzen im Sitzen“ oder „Locker vom Hocker“ und können von jedermann und jederfrau leichter bewältigt werden.

Mit dem vorliegenden Buch werden für solche Bewegungsangebote bewährte und abwechslungsreiche Übungen vorgestellt, die überwiegend im Sitzen aber auch hinter einem Stuhl stehend ausgeführt werden und somit von den Teilnehmerinnen besser umgesetzt werden können.

Dieses Buch wendet sich an Übungsleiterinnen und Trainerinnen von Älterengruppen in Sportvereinen sowie an Mitarbeiterinnen in der Altenarbeit, die auf der Suche nach neuen Bewegungsideen, Varianten und Anregungen sind, um Abwechslung in ihre Übungsprogramme zu bringen.

Die Auswahl der Bewegungs- und Aktivierungsideen wurde nicht nach kalendarischem Lebensalter der Zielgruppe, sondern unter dem Aspekt eingeschränkter Gehfähigkeit der Teilnehmerinnen von Bewegungsangeboten getroffen.

Die Ideen zu dieser Übungssammlung habe ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Übungsleiterin, als Aus- und Fortbildungsreferentin im Niedersächsischen Turnerbund sowie als Dozentin in der Altenpflege gesammelt und mit Anregungen aus Büchern und Fachzeitschriften ergänzt. Da sich Bewegungsübungen im Laufe der Zeit immer weiterentwickeln, verändern und vermischen, ist die Herkunft leider oft nicht eindeutig erkennbar. Den vielen bekannten und unbekanntem UrheberInnen und IdeenlieferantInnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Mein Dank gilt außerdem den vielen Mitstreitern und Kolleginnen, deren Ideen und wertvolle Anregungen entscheidend zur Entstehung dieser Sammlung von Aktivierungsideen beigetragen haben. Ein Dankeschön auch an alle Teilnehmerinnen der Gruppen, die sich immer wieder auf Neues eingelassen und bei der Erprobung geduldig mitgewirkt haben.

Und nun: Viel Freude beim Ausprobieren.

Tina Pfitzner

Eine Besonderheit der deutschen Sprache ist die übliche Verwendung des Männlichen als Synonym für männlich und weiblich. Vermutlich erleichtert das tatsächlich die Lesbarkeit. Nun gehe ich davon aus, dass der weit größere Teil der Nutzer dieses Buches gar keine Nutzer, sondern Nutzerinnen sind. Oder sind es weibliche Nutzer? Oder soll ich das sogenannte Gendersternchen verwenden und es sind Nutzer*innen? Bei aller gesellschaftlichen Relevanz der Gender-Thematik habe ich mich für diese Publikation entschieden, zwischen der männlichen und weiblichen Schreibweise hin und her zu wechseln. Immer so, dass die Texte für Sie als Leserin gut lesbar sind. Selbstverständlich sind damit auch die Leser gemeint.

Einführung

Der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung wird weiter steigen. Laut Vorausberechnungen des Statistischen Bundesamtes wird die Altersgruppe der 65-Jährigen und Älteren um rund ein Drittel von 16,7 Millionen im Jahr 2008 auf 22,3 Millionen Personen im Jahr 2030 ansteigen. Auch der Bevölkerungsanteil hochaltriger Menschen nimmt zu. Der Anteil der über 80-Jährigen wird von heute 5 Prozent bis Mitte des 21. Jahrhunderts auf 13 Prozent steigen. Das bedeutet, jeder achte Deutsche wäre dann 80 Jahre und älter.

Werden in Studien individuelle Risikoprofile älterer Menschen betrachtet, wird Bewegungsmangel stets als einer der häufigsten Risikofaktoren genannt. Dass körperliche Aktivität in Bezug auf zahlreiche chronische Erkrankungen positive gesundheitliche Effekte hat, ist unbestritten. Auch die positive Wirkung von Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das psychische Wohlbefinden gelten als wissenschaftlich erwiesen. Die förderliche Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden, die soziale Kontakte und die Freude am gemeinsamen Tun haben, ist gar nicht hoch genug einzuschätzen.

Kaum eine Zielgruppe ist so heterogen wie die Gruppe der Älteren. Neben den leistungsstarken und fitten Älteren gibt es sowohl die nicht mehr oder noch nicht belastbaren Neu- oder Wiedereinsteiger in Bewegungsgruppen als auch die in ihrer Mobilität eingeschränkten Hochaltrigen. Stundeninhalte auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen einer Älterengruppe anzupassen stellt eine große Herausforderung dar, ist aber unbedingt erforderlich. Ein umfangreiches Repertoire geeigneter Übungen und Aktivierungen kann daher für den Übungsleiter ein großer Vorteil sein.

Hinweise zur Benutzung des Buches

Da die gesammelten Bewegungs- und Aktivierungsideen alle ein übergeordnetes Ziel haben, nämlich die Gesundheitsförderung und den Erhalt von Selbständigkeit bis ins hohe Lebensalter, finden Sie im vorliegenden Buch keine Gliederung nach klassischen Schwerpunkten in der Zielsetzung von Sportstunden.

Die Bewegungsideen sollen insbesondere die psychosozialen Ressourcen der Teilnehmerinnen ansprechen, (neue) Herausforderungen und Aufgaben auch im Alltag zukünftig besser zu bewältigen. Das vorhandene Potential der Gruppe und jedes Einzelnen zu erkennen und zu fördern, soll durch die Bewegungsideen erleichtert werden.

Intentionen

- Einstimmung
- Ausklang
- Kooperation
- Geselligkeit
- Mitgestaltung
- Kommunikation
- Kreativität
- Soziale Kompetenz
- Wettkämpfen
- Stimmungsmanagement
- Wahrnehmung
- Atmung
- Körperwahrnehmung
- Konzentration
- Gehirntraining
- Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit

- Koordination
- Geschicklichkeit
- Reaktion
- Rhythmus
- Orientierung
- Gleichgewicht
- Herz-Kreislauf-System
- Kräftigung
- Mobilisation
- Beweglichkeit
- Feinmotorik der Hände und Finger

Für die Durchführung der beschriebenen Übungen muss der Übungsleiter kein Spezialist sein. Die Teilnehmer benötigen für das Mitmachen keine Vorkenntnisse. Die beschriebenen Übungen lassen sich relativ schnell erlernen und umsetzen, und eignen sich daher auch für Ältere, die bisher keine Erfahrungen mit Sport- bzw. Bewegungsangeboten gemacht haben. Das Buch kann auch für diejenigen eine wertvolle Unterstützung sein, die mehr Bewegung in ihr Leben bringen wollen, ihr Sporttreiben aber selbst organisieren wollen.

Alle Bewegungs- und Aktivierungsideen wurden in Älterengruppen erprobt.

Piktogramm-Erläuterungen:



= Intentionen



= Material



= Organisation



= Bewegungs-/Spielideen



= Variationen



= Hinweise



= Liedtext

Zur Bedeutung des Sporttreibens für Ältere

Die besten Voraussetzungen, ein hohes Alter bei verhältnismäßig guter Gesundheit zu erreichen, bietet ein lebenslanges Sporttreiben, das bis ins hohe Alter fortgeführt wird. Allerdings ist es nie zu spät, damit zu beginnen. Auch ältere Neueinsteiger können von körperlicher Aktivität noch erheblich profitieren. Zwar nimmt die Leistungsfähigkeit ab, je älter man wird, die Anpassungsfähigkeit an körperliche Belastung und damit die Trainierbarkeit jedoch bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Für viele Ältere ist die Teilnahme an den klassischen Seniorensportangeboten der Sportvereine aufgrund eingeschränkter Mobilität nicht möglich. Der Weg in die Sporthalle scheint dabei für viele eine besondere Hürde darzustellen. Außerdem verbinden insbesondere Neueinsteiger (Menschen, die bisher noch keine positive Erfahrung durch Sport gemacht haben) mit einem Vereinsangebot in einer Sporthalle häufig Begriffe wie: Leistungsdruck, starke Beanspruchung und Wettkampf. Mit alternativen Räumlichkeiten lassen sich die daraus entstehenden Bedenken und Hemmungen reduzieren. Um die Zielgruppe der Älteren besser zu erreichen, hat in vielen Sportvereinen bereits ein Umdenken stattgefunden. Viele Vereine arbeiten im Seniorenbereich inzwischen zum Beispiel mit Kommunen, Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbänden zusammen. Das bedeutet, die Teilnehmer kommen nicht in die Sporthalle, sondern der Übungsleiter geht zu ihnen in die Räume der jeweiligen Einrichtung. Als Fachverband für den Breitensport hat der Deutsche Turnerbund mit seinen Landesverbänden beispielsweise ein Kurskonzept zur Erhaltung von Selbstständigkeit im Alter und zur Vermeidung von Stürzen entwickelt. Dieses Beispiel soll nur eine der vielen Kooperationsmöglichkeiten zum Erreichen der oben beschriebenen Zielgruppe aufzeigen. Das Bewusstsein für regelmäßige körperliche Aktivitäten als wichtigen Teil eines gesunden Lebensstils bei (nicht nur) älteren Menschen zu stärken, bleibt zukünftig eine der wichtigen Aufgaben im organisierten Sport und der Politik.

Körperliche Aktivität zum Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ist entscheidend für die Mobilität und damit für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter.

Zur Bedeutung von Gymnastik im Sitzen für Ältere

Bewegungsangebote die überwiegend im Sitzen stattfinden, sind besonders für Menschen geeignet, die in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind oder Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben. Des Weiteren profitieren auch gerade Neueinsteiger in Bewegungskursen von einer Gymnastik im Sitzen.

Die Freude am Miteinander und der Spaß an der Bewegung sollten – wie bei allen Bewegungsangeboten – immer im Vordergrund stehen. Trotzdem geht es auch hier um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dies kann alles im Sitzen trainiert werden und hat den großen Vorteil, für viele Hochaltrige eine echte Alternative zu Angeboten im Stehen oder Liegen darzustellen, welche oft die Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung reduzieren.

Wie der Name schon sagt, werden Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Sitzgymnastik kann für Senioren mit (aber auch ohne) Einschränkungen ein sanfter Weg sein um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher benötigt. Was bei der Sitzgymnastik immer benötigt wird, ist ein stabiler Stuhl oder Hocker, er sollte nicht wackeln und auf einem ebenen Boden stehen. Für fittere Senioren können die Übungen auf einem Hocker als Hockergymnastik durchgeführt werden. Bei weniger fitten Senioren ist ein Stuhl die bessere Wahl, damit es eine Möglichkeit zum Anlehnen gibt. So lange wie möglich sollte für die Sitzgymnastik ein Stuhl ohne Armlehnen gewählt werden, um mehr Bewegungsfreiheit zu ermöglichen. Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich auch für viele Menschen, die im Rollstuhl sitzen. Hier kommt es darauf an, wie viel Bewegungsfreiheit der Rollstuhl bietet und wie sicher der Umgang mit diesem ist. Wichtig

Singen und Bewegen

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder“, heißt es in einem Gedicht von Johann Gottfried Seumes. Wenn das so ist – wenn Menschen, die miteinander singen, keinerlei böse Gedanken oder böse Absichten haben – sollte dann nicht allgemein häufiger gesungen werden?

Der soziale Ursprung des Singens hat zweifelsfrei das soziale Miteinander zum Ziel. Wer hat nicht irgendwann einmal das Sprichwort „Wir können gleichzeitig singen, aber nicht gleichzeitig reden.“ zu hören bekommen? Unter dem Aspekt des sozialen Miteinanders lässt sich die Belehrung leicht positiv umdeuten.

Mit der Wirkung des Singens auf Körper, Geist und Seele beschäftigen sich seit einigen Jahren eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen. Sehr wahrscheinlich wussten verschiedene Völker bereits von tausenden von Jahren, dass Gesänge heilende Einflüsse auf Körper und Seele des Menschen haben. Die aktuelleren wissenschaftlichen Erkenntnisse lassen sich in Kürze zusammenfassen:

Wer regelmäßig singt, bleibt länger gesund.

Singen:

- unterstützt die Atemtätigkeit
- verlängert die Ausatemphase
- verbessert die Sauerstoffversorgung der Organe
- normalisiert den Blutdruck
- löst Verspannungen
- baut Stresshormone ab
- stimuliert die Ausschüttung von Glückshormonen
- hebt die Stimmung
- fördert die Konzentrationsfähigkeit

Manche Teilnehmer scheuen sich zu singen. Sie haben möglicherweise negative Erfahrungen gemacht oder meinen von sich, sie könnten gar nicht singen. Außerdem verliert die Stimme im Alter an Ausdauer und Kraft. Lungenkapazität und Atemfrequenz lassen im Alter nach. Die Rachenmuskulatur erschlafft und die Hörfähigkeit nimmt ab. Durch diesen organischen Alterungsprozess, der völlig natürlich und normal ist, kann es passieren, dass die Stimme schnell ermüdet, die Tonlage nicht gehalten werden kann oder die Stimme bei Belastung schrill klingt.

Übungsleitende sollten das berücksichtigen und als Alternative zum Singen ein Mitsprechen des Textes anregen.

Wenn Sie Liedtexte austeilen, achten Sie darauf, diese idealerweise auch als vergrößerte Kopien dabei zu haben, um den Teilnehmern mit Seheinschränkungen oder ohne geeignete Lesebrille auch die Möglichkeit zu bieten, mitzusingen.

Insbesondere bei der Einführung eines neuen Bewegungsliedes sollte der Text möglichst von allen Teilnehmern ohne Schwierigkeiten gelesen werden können. Der Liedtext sollte also möglichst groß geschrieben oder beim Kopieren vergrößert und an Wänden und/oder Fußboden platziert werden.



Gymnastiklied



Einstimmung, Ausklang, Atmung,
Geselligkeit, Stimmungsmanagement,
Kooperation, Koordination, Rhythmus



Kopieren des Liedtextes



Gymnastiklied (Quelle: „Musik erleben und gestalten mit Senioren“, Harms/Dreischulte, 1998)
Melodie vom Schnoderhüpfel (Volksweise / z. B. „Da oben auf dem Berge,“)

Wir sind noch recht faul
und sitzen müde im Kreis,
doch mit der Gymnastik
wird's uns dann schon heiß.

Refrain:
Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,
nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht!
Holadiria – holadio, holadiria – holadio.

Denn für unseren Kreislauf
ist Gymnastik stets gut.
Sie bringt uns in Schwung,
und schafft frisches Blut.

Refrain: Nach vorne, nach hinten, ...

Jetzt geht's uns schon besser
und alle machen mit,
wir sind nicht mehr müde
und fühlen uns fit.

Refrain: Nach vorne, nach hinten, ...



Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.
Der Liedtext steht in ausreichender Schriftgröße für alle gut sichtbar zur Verfügung.



Im Sitzen auf der Stelle gehen.

Auszuführende Bewegungen beim Refrain:

- „Nach vorne“ = Oberkörper vorbeugen
- „Nach hinten“ = Oberkörper nach hinten führen
- „Nach links“ = Oberkörper nach links neigen
- „Und nach rechts“ = Oberkörper nach rechts neigen
- „Nach oben“ = beide Arme nach oben strecken
- „Nach unten“ = bei Arme nach unten strecken
- „Das ist gar nicht schlecht“ = fünfmal in die Hände klatschen
- „Holadiria – holadio“ ... = Nachbarn an den Händen fassen und schunkeln.





Das Gehen auf der Stelle lässt sich ohne Schwierigkeiten durch alternative Bewegungen ersetzen.

Während der Strophe abwechselnd die rechte und linke Fußspitze nach vorn auf tippen

Während der Strophe abwechselnd die rechte und linke Ferse nach vorn auf tippen

Während der Strophe abwechselnd das rechte und linke Knie anheben

Während der Strophe abwechselnd den rechten und linken Fuß nach vorn kicken

Während der Strophe abwechselnd die Fußspitzen und die Fersen anheben.



Insbesondere bei der Einführung eines neuen Bewegungsliedes sollte der Text von allen Teilnehmern ohne Schwierigkeiten gelesen werden können. Der Liedtext sollte also möglichst groß geschrieben oder beim Kopieren vergrößert und an Wänden und/oder Fußboden platziert werden.





Trimm Dich



Einstimmung, Ausklang, Atmung, Geselligkeit, Kooperation, Stimmungsmanagement, Gehirntraining, Koordination, Rhythmus



Kopien des Liedtextes



Trimm dich, trimm dich,
immer wieder,
trimm dich, trimm dich,
auf und nieder.

Trimm dich, trimm dich,
komm und mach doch mit.
Musst öfter zur Gymnastik geh'n
dann wirst du wieder fit.



Die Teilnehmer sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.
Der Liedtext steht in ausreichender Schriftgröße für alle gut sichtbar zur Verfügung.



- „Trimm dich, trimm dich“ = vier Schritte auf der Stelle gehen
- „immer wieder“ = viermal in die Hände klatschen
- „trimm dich, trimm dich“ = rechte Ferse vor und zurück, linke Ferse vor und zurück
- „auf und nieder“ = Arme nach oben führen, Arme nach unten führen
- „Trimm dich, trimm dich“ = vier Schritte auf der Stelle gehen
- „komm und mach doch mit“ = einladende Bewegung mit beiden Armen
- „musst öfter zur Gymnastik geh'n“ = abwechselnd mit den Händen auf die Schultern tippen
- „dann wirst du wieder fit“ = in die Hände klatschen.



Die angeführten Bewegungsideen lassen sich ohne Probleme durch alternative Bewegungen ersetzen.



Idealerweise sollten neue Varianten gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitet bzw. einfach ausprobiert werden.





Hast Du Freude



Einstimmung, Ausklang, Atmung,
Geselligkeit, Stimmungsmanagement,
Gehirntraining, Koordination, Rhythmus



Kopien des Liedtextes



Hast Du Freude, klatsche in die Hand (Quelle unbekannt)
(Melodie: „Von den Blauen Bergen kommen wir“)

Hast du Freude, klatsche in die Hand (klatsch – klatsch)
Hast du Freude, klatsche in die Hand (klatsch – klatsch)
Hast du Freude, gib sie weiter,
gib sie an die Anderen weiter.
Hast du Freude, klatsche in die Hand (klatsch – klatsch)

Hast du Freude, stampfe mit dem Fuß (stampf – stampf)
Hast du Freude, stampfe mit dem Fuß (stampf – stampf)
Hast du Freude, gib sie weiter,
gib sie an die Anderen weiter.
Hast du Freude, stampfe mit dem Fuß (stampf – stampf)

Hast du Freude, schlage dir auf's Knie (schlag – schlag)
Hast du Freude, schlage dir auf's Knie (schlag – schlag)
Hast du Freude, gib sie weiter,
gib sie an die Anderen weiter.
Hast du Freude, schlage dir auf's Knie (schlag – schlag)

Hast Du Freude, mach sie alle drei (klatsch – klatsch, stampf – stampf, schlag – schlag)
Hast Du Freude, mach sie alle drei (klatsch – klatsch, stampf – stampf, schlag – schlag)
Hast Du Freude, gib sie weiter,
gib sie an die Anderen weiter.
Hast Du Freude, mach sie alle drei (klatsch – klatsch, stampf – stampf, schlag – schlag)



Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.
Der Liedtext steht in ausreichender Schriftgröße für alle gut sichtbar zur Verfügung.



Die auszuführenden Bewegungen stehen in (Klammern) am Ende der jeweiligen Liedzeile.

- (klatsch – klatsch) = zweimal in die Hände klatschen
- (stampf – stampf) = einmal mit dem rechten und einmal mit dem linken Fuß aufstampfen
- (schlag – schlag) = zweimal mit den Händen auf die Knie schlagen



Die angeführten Bewegungsideen lassen sich ohne Probleme durch alternative Bewegungen ersetzen. Idealerweise sollten neue Varianten gemeinsam mit den Teilnehmerinnen erarbeitet bzw. einfach ausprobiert werden.





Zum Geburtstag



Atmung, Geselligkeit, Stimmungsmanagement, Soziale Kompetenz, Gehirntaining, Koordination, Rhythmus



Kopien des Liedtextes



Zum Geburtstag (Quelle unbekannt)
(Melodie: „Bruder Jakob“)

Zum Geburtstag, zum Geburtstag
wünschen wir, wünschen wir
Dir das Allerbeste, dir das Allerbeste
heute hier, heute hier

Bleib gesund und froh und munter
immerdar, immerdar
und ein langes Leben möge Gott dir geben
noch viele Jahr, noch viele Jahr

20



Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.
Der Liedtext steht in ausreichender Schriftgröße für alle gut sichtbar zur Verfügung.



- Zum Geburtstag = vier Schritte auf der Stelle gehen
- Zum Geburtstag = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und zweimal in die Hände klatschen
- Wünschen wir = vier Schritte auf der Stelle gehen
- Wünschen wir = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und zweimal in die Hände klatschen
- Dir das Allerbeste = zweimal mit der rechten Hand auf die linke und zweimal mit der linken Hand auf die rechte Schulter tippen
- Dir das Allerbeste = zweimal mit der rechten Hand an den linken und zweimal mit der linken Hand an den rechten Ellenbogen tippen
- Heute hier = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und einmal in die Hände klatschen
- Heute hier = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und einmal in die Hände klatschen
- Bleib gesund und = vier Schritte auf der Stelle gehen
- Froh und munter = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und zweimal in die Hände klatschen
- Immerdar = einmal in die Hände klatschen, einmal mit den Fingern schnippsen, beide Arme nach oben strecken
- Immerdar = einmal in die Hände klatschen, einmal mit den Fingern schnippsen, beide Arme nach oben strecken
- Und ein langes Leben = vier Schritte auf der Stelle gehen
- Möge Gott dir geben = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und zweimal in die Hände klatschen
- Noch viele Jahr = vier Schritte auf der Stelle gehen
- Noch viele Jahr = zweimal auf die Oberschenkel schlagen und zweimal in die Hände klatschen





Für mobile Teilnehmerinnen bietet sich folgende kurze Choreografie an.
Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis mit Handfassung.

- vier Schritte zur Mitte
- vier Schritte zurück
- zwei Anstellschritte nach rechts
- zwei Anstellschritte nach links
- alles zusammen viermal wiederholen.



Idealerweise sollten neue Varianten gemeinsam mit den Teilnehmerinnen erarbeitet bzw. einfach ausprobiert werden.





Froh zu sein bedarf es wenig



Einstimmung, Ausklang, Atmung, Geselligkeit, Stimmungsmanagement, Gehirntraining, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Koordination, Rhythmus



Es wird kein Material benötigt.



Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König.



Die Teilnehmerinnen sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.



Der Text wird gesungen oder Silbe für Silbe gesprochen und folgende Bewegungen dazu ausgeführt:

- Froh zu = einmal rechte Ferse (Hacke) vorne auftippen und Fuß wieder abstellen
- sein be- = einmal linke Ferse (Hacke) vorne auftippen und Fuß wieder abstellen
- darf es = rechte Hand tippt zweimal auf das linke Knie
- we-nig = linke Hand tippt zweimal auf das rechte Knie
- und wer = zweimal mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen
- froh ist = zweimal in die Hände klatschen
- ist ein = zweimal mit den Fingerspitzen auf die Schultern tippen
- Kö-nig = zweimal Arme nach oben strecken.



- Jede der vorgeschlagenen Bewegungen kann ganz einfach durch eine andere Bewegung ersetzt werden (z. B. Schritte am Platz gehen, winken, Hände tippen an Ellenbogen oder andere Körperteile, ...).
- Lied und Bewegungen können im Kanon (zwei- oder vierstimmig gesungen) und durchgeführt werden.



Text und Melodie des wohl bekanntesten Kanons sind von August Mühling (1776–1847). Den Rhythmus der gesungenen oder gesprochenen Silben und die Bewegung parallel durchzuführen erscheint oft einfacher als es ist. Besonders für ungeübte Teilnehmerinnen sollten zu Beginn unbedingt sehr einfache Bewegungen gewählt werden.





Ein kleiner Matrose



Einstimmung, Ausklang, Atmung, Geselligkeit, Stimmungsmanagement, Gehirntaining, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Koordination, Rhythmus



Kopien des Liedtextes



Ein kleiner Matrose (Quelle unbekannt)
(Melodie: „Der Mai ist gekommen“)

Ein kleiner Matrose umsegelte die Welt.
Er liebte ein Mädchen, das hatte gar kein Geld.
Das Mädchen muss weinen, und wer war Schuld daran?
Der kleine Matrose in seinem Liebeswahn.



Die TeilnehmerInnen sitzen in einem Stuhl-/Hockerkreis.
Der Liedtext steht in ausreichender Schriftgröße für alle gut sichtbar zur Verfügung.



Der Inhalt des Liedes kann beispielsweise durch folgende Gesten untermalt werden:

- Ein = Daumen zeigt eine Eins
- kleiner = Hand auf Hüfthöhe oder kleine Strecke zwischen Daumen und Zeigefinger
- Matrose = Matrosengruß, Hand an die gedachte Matrosen Mütze
- umsegelte = Wellenbewegung mit beiden Händen die dabei ein Segel formen können
- Welt = Bewegung in Form einer Weltkugel
- liebte = Hand aufs Herz oder sich selbst umarmen
- Mädchen = Zöpfe oder Konturen eines weiblichen Körpers
- gar kein = Kopf schütteln
- Geld = Daumen und Finger gegeneinander reiben
- weinen = Tränen auf den Wangen mit Fingern anzeigen
- Schuld = Moralischer Zeigefinger, Fäuste schütteln oder Schultern zucken
- Liebeswahn = mit Zeigefinger an den Kopf tippen.

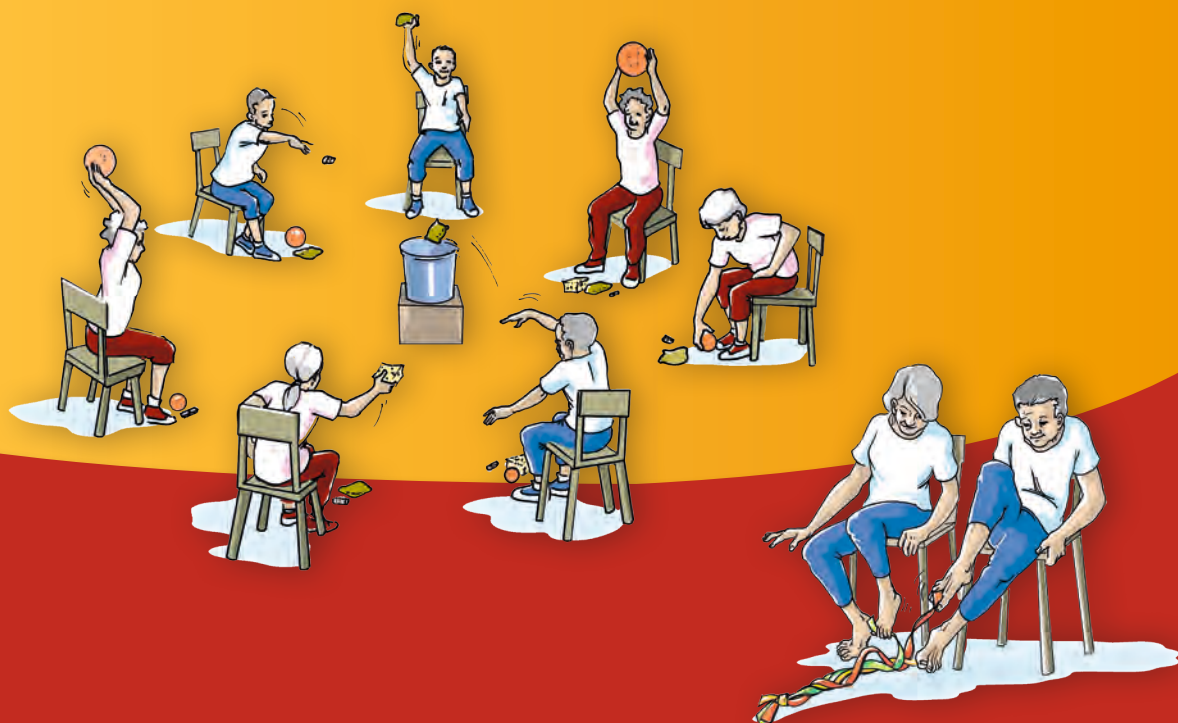


Bei jeder Wiederholung des Liedes wird ein weiteres Schlüsselwort weggelassen und nur noch pantomimisch dargestellt.



Wahrscheinlich wird dieses alte Lied unbekanntem Ursprungs nur einigen der hochbetagten TeilnehmerInnen bekannt sein. Ein Grund mehr, es an dieser Stelle zu erwähnen.





Dieses Praxisbuch bietet eine Fülle von Anregungen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen und vielfältigen Bewegungsprogramms speziell für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, für die eine Teilnahme an Bewegungsangeboten, aufgrund verschiedenster Einschränkungen, oft nur im Sitzen möglich ist. Es richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen, Pflegekräfte und all diejenigen, die in der sozial-pflegerischen Altenarbeit tätig sind. Die Übungsideen sind thematisch zugeordnet und an die Besonderheiten und Bedürfnisse dieser Zielgruppe angepasst.

Tina Pfitzner sammelt seit mehr als 30 Jahren Erfahrungen als Trainerin in Vereinsgruppen. Seit 15 Jahren ist sie als DOSB-Ausbilderin in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen im Breitensport tätig. Zu ihren Schwerpunkten zählen die Bereiche „Fit bis ins hohe Alter“, „Sturzprophylaxe“ sowie „Gehirn- und Gedächtnistraining“. Zu diesen Themen hält sie Vorträge und Workshops auf Kongressen und Fachtagungen. Seit 2020 koordiniert sie das NTB/AOK-Kooperationsprojekt „Gesund und mobil älter werden“. Als Vizepräsidentin des Niedersächsischen Turner-Bundes engagiert sie sich ehrenamtlich für mehr Bewegung und Begegnung.



ISBN 978-3-7853-1994-9
Best.-Nr.: 343-01994

www.limpert.de