

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>1. Altengymnastik – eine Maßnahme gegen den Bewegungsmangel und seine Folgen</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>2. Empfehlungen zur Organisation von Gymnastikgruppen</b> . . . .	<b>7</b>
2.1 Absprache mit dem Träger . . . . .	7
2.2 Übungsraum . . . . .	7
2.3 Teilnehmer – Gruppenzusammensetzung . . . . .	7
2.4 Tageszeit und Dauer des Übens . . . . .	8
2.5 Kleidung . . . . .	9
2.6 Einverständnis des Arztes . . . . .	9
<b>3. Der Übungsleiter: Voraussetzungen, Verhalten und Aufgaben</b> .	<b>10</b>
<b>4. Inhalt und Aufbau einer Übungseinheit</b> . . . . .	<b>12</b>
<b>5. Übungsweise</b> . . . . .	<b>14</b>
5.1 Allgemeine Empfehlungen . . . . .	14
5.2 Berücksichtigung der Atmung . . . . .	16
5.3 Rhythmisches Üben . . . . .	17
5.4 Üben ohne Rhythmusangabe . . . . .	18
5.5 Warnung vor unzuträglichen Übungen im Alter (Einschränkungen) . . . . .	18
5.6 Rücksichtnahme bei chronischen Alterskrankheiten . . . .	19
Altersherz . . . . .	20
Bluthochdruck (Hypertonie) . . . . .	20
Hirndurchblutungsstörungen . . . . .	20
Schwere Herzleiden und Folgezustand nach Herzinfarkt .	20
Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) . . . . .	21
Gicht . . . . .	21
Arthrosen und Bandscheibendegeneration . . . . .	21
Osteoporose (Entkalkung der Knochen) . . . . .	22
Halbseitenlähmung (Hemiplegie) . . . . .	22
Schüttellähmung (Parkinson) . . . . .	22
Asthma . . . . .	23
<b>6. Fachausdrücke</b> . . . . .	<b>24</b>
6.1 Ausgangsstellungen und -haltungen . . . . .	24
6.2 Bewegungsbezeichnungen . . . . .	25
6.3 Aufstellungen . . . . .	28

<b>7.</b>	<b>Geh- und Gleichgewichtsübungen</b>	29
7.1	Gehübungen zur Erhaltung der Sicherheit	29
7.2	Gehübungen zur Schulung des Gleichgewichts	31
7.3	Einige Schrittartarten	31
	Lernziel bei Geh- und Gleichgewichtsübungen	32
	Methodische Hinweise für Geh- und Gleichgewichtsübungen	33
	Einschränkungen bei Geh- und Gleichgewichtsübungen	33
7.4	Wieder gehen lernen nach Bettlägerigkeit	34
<b>8.</b>	<b>Lockerungsübungen</b>	35
8.1	Übungsbeispiele	35
	Lernziel bei Lockerungsübungen	38
	Methodische Hinweise für Lockerungsübungen	38
	Einschränkungen bei Lockerungsübungen	38
<b>9.</b>	<b>Streck- und Dehnübungen</b>	40
9.1	Übungsbeispiele	40
	Lernziel bei Streck- und Dehnübungen	43
	Methodische Hinweise für Streck- und Dehnübungen	43
	Einschränkungen bei Streck- und Dehnübungen	44
<b>10.</b>	<b>Übungen zur Kräftigung der Muskulatur</b>	45
10.1	Übungsbeispiele zur Kräftigung im allgemeinen	46
	Lernziel bei Übungen zur Kräftigung im allgemeinen	48
	Methodische Hinweise für Übungen zur Kräftigung im allgemeinen	49
	Einschränkung bei Übungen zur Kräftigung im allgemeinen	50
10.2	Gezielte Übungen gegen Haltungsschwäche (speziell für die Kräftigung und Beweglichkeit des Rumpfes)	50
10.3	Übungsformen, die die Haltung günstig beeinflussen	50
10.4	Übungsbeispiele	51
	Lernziel bei Übungen gegen Haltungsschwäche	52
	Methodische Hinweise für Übungen gegen Haltungsschwäche	52
10.5	Gezielte Übungen gegen Inkontinenz	53
10.6	Übungsbeispiele	53
	Methodische Hinweise für Übungen gegen Inkontinenz	53
10.7	Isometrisches Muskeltraining	53
10.8	Übungsbeispiele für eine Person	54
10.9	Übungsbeispiele mit Hilfe des Übungsleiters (Pflegeperson)	56
	Lernziel bei isometrischem Muskeltraining	56
	Methodische Hinweise für isometrisches Muskeltraining	57
	Hinweise zur Vorsicht bei isometrischem Muskeltraining	57

<b>11.</b>	<b>Bodenübungen</b>	58
11.1	Übungsbeispiele	58
	Übungen in Rückenlage	58
	Übungen in Seitenlage	60
	Übungen in Bauchlage	60
	Übungen im Knielieggestütz/Bankstellung	61
	Methodische Hinweise für Bodenübungen	62
<b>12.</b>	<b>Üben mit Bettlägerigen</b>	63
12.1	Übungsbeispiele	63
12.2	Vorschlag für das erste Üben mit einem Bettlägerigen	63
	Lernziel beim Üben mit Bettlägerigen	64
	Methodische Hinweise für Üben mit Bettlägerigen	64
<b>13.</b>	<b>Übungen mit Stühlen</b>	66
13.1	Übungsbeispiele mit einem Stuhl	66
13.2	Übungsbeispiele mit zwei Stühlen	68
<b>14.</b>	<b>Partnerübungen</b>	70
14.1	Übungsbeispiele	70
	Lernziel bei Partnerübungen	73
	Methodische Hinweise für Partnerübungen	73
<b>15.</b>	<b>Anregungen zur Abwechslung im Übungsprogramm</b>	74
15.1	Unterschiedliche Ausführungen einer Übung	74
15.2	Unterschiedliche Ausgangsstellungen für eine Übung	74
15.3	Einbeziehung größerer Körperregionen bei einer Übung	75
15.4	Diagonal üben	75
15.5	Nachahmen von Bewegungen im Alltag	75
<b>16.</b>	<b>Handgeräte in der Altengymnastik</b>	76
16.1	Eine Auswahl geeigneter Handgeräte	76
16.2	Ungeeignete Handgeräte für die Altengymnastik	78
16.3	Übungsbeispiele mit Bällen, Säckchen, Tennisring, geknotetem Handtuch und einem Doppelklöppel	78
16.4	Partnerübungsbeispiele mit unterschiedlichen Geräten	82
16.5	Spezielle Übungsbeispiele mit Wasserball, Luftballon, Säckchen, Handtuch, Gymnastikseil, Doppelklöppel, Miniexpander, Gymnastikstab, Rhythmushölzer, Gymnastikreifen und Zauberschnur	84
	Wasserball, Luftballon	84
	Säckchen	84
	Handtuch, einige Übungen auch mit vierfach zusammengelegtem Seil	85

	Gymnastikseil . . . . .	86
	Ein Doppelklöppel . . . . .	87
	Zwei Doppelklöppel . . . . .	87
	Miniexpander . . . . .	88
	Gymnastikstab . . . . .	88
	Ein Rhythmusholz . . . . .	90
	Zwei Rhythmushölzer . . . . .	91
	Gymnastikreifen . . . . .	92
	Zauberschnur . . . . .	93
	Lernziel beim Üben mit Handgeräten . . . . .	94
	Methodische Hinweise für Üben mit Handgeräten . . . .	94
	Hinweise zur Vorsicht beim Üben mit Handgeräten . . .	95
<b>17.</b>	<b>Altengymnastik mit der Turnbank . . . . .</b>	<b>97</b>
17.1	Übungsbeispiele an der Bank . . . . .	97
	Methodische Hinweise zum Üben an der Bank . . . . .	101
<b>18.</b>	<b>Gehirntraining in der Altengymnastik . . . . .</b>	<b>102</b>
18.1	Durchblutung des Gehirns . . . . .	102
18.2	Trainierbarkeit einiger Gehirnfunktionen in der Alten- gymnastik . . . . .	103
	Konzentration . . . . .	103
	Koordination . . . . .	104
	Reaktion . . . . .	106
	Geistige Flexibilität . . . . .	107
	Gedächtnis . . . . .	107
	Methodische Hinweise für das Trainieren des Gehirns .	108
<b>19.</b>	<b>Gruppengymnastik mit Altersdementen . . . . .</b>	<b>109</b>
19.1	Aufgabe und Wirkungen der Gymnastik . . . . .	110
	Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Funktionen . . . . .	110
	Erhaltung und Verbesserung der geistigen Funktionen .	110
	Hilfe zur Verbesserung der psychischen Situation . . . .	110
19.2	Der Übungsleiter von Altersdementen-Gymnastik- gruppen . . . . .	110
19.3	Empfehlungen zur Organisation von Gruppengymnastik mit Altersdementen . . . . .	111
19.4	Übungsweise . . . . .	111
19.5	Hinweise zur Vorsicht bei Altersdementen-Gruppen . .	112
<b>20.</b>	<b>Rhythmisches Üben ohne Musikbegleitung . . . . .</b>	<b>113</b>
20.1	Übungsbeispiele . . . . .	113
	Methodische Hinweise zum Üben ohne Musik- begleitung . . . . .	114
20.2	Bewegungsverbindungen . . . . .	114
20.3	Beispiele für Bewegungsverbindungen . . . . .	115

	Zum Aufwärmen . . . . .	115
	Unterschiedliche Bewegungen für Schultergelenke und	
	Arme . . . . .	115
	Beugen und Strecken der Wirbelsäule . . . . .	115
	Handübungen (Kräftigung, Streckung, Lockerung) . . .	116
	Unterschiedliche Bewegungen für Hüftgelenke und	
	Beine . . . . .	116
	Unterschiedliche Bewegungen des Rumpfes (in ruhigem	
	Tempo) . . . . .	116
20.4	Bewegungskanon . . . . .	117
20.5	Beispiel eines Kanons (ruhiges Tempo) . . . . .	117
	Methodische Hinweise zum Bewegungskanon . . . . .	117
<b>21.</b>	<b>Rhythmisches Üben mit Musikbegleitung . . . . .</b>	<b>119</b>
21.1	Improvisieren nach Musik . . . . .	120
	Methodische Hinweise zum Improvisieren nach Musik .	120
21.2	Bewegungsspiele . . . . .	121
21.3	Einfache Hilfen zur Untersuchung einer Melodie . . . .	121
	Rhythmus . . . . .	121
	Aufbau hinsichtlich der Melodienabschnitte . . . . .	122
	Zahl der Takte eines Melodienabschnittes . . . . .	122
	Praktische Anwendung . . . . .	123
21.4	Beispiele von Bewegungsspielen ohne und mit Gerät . .	124
	Bewegungsspiel ohne Gerät im Sitzen . . . . .	124
	Bewegungsspiel ohne Gerät im Gehen und Stehen . . . .	125
	Bewegungsspiel im Stehen am Stuhl . . . . .	125
	Bewegungsspiel mit einem Wasserball oder Luftballon	
	im Sitzen oder Stehen . . . . .	126
	Bewegungsspiel mit 2 Säckchen im Stehen und Gehen .	126
	Bewegungsspiel mit einem Gymnastikball im Stehen	
	ohne oder mit Schritten . . . . .	127
	Bewegungsspiel mit einem Gymnastikseil (vierfach	
	zusammengelegt) oder mit einem Tuch (der Länge nach	
	zusammengerollt) im Stehen . . . . .	128
	Bewegungsbeispiel mit zwei Rhythmushölzern im	
	Stehen und Gehen – Partnerübung . . . . .	128
	Bewegungsspiel mit einem Doppelklöppel im Stehen . .	130
	Bewegungsspiel mit zwei Doppelklöppeln im Gehen	
	und Stehen . . . . .	131
	Bewegungsspiel mit zwei Luftballons im Stehen oder	
	Sitzen . . . . .	131
<b>22.</b>	<b>Kleine Spiele . . . . .</b>	<b>132</b>
22.1	Allgemeine Hinweise für die Auswahl von Spielen . . . .	132
	Methodische Hinweise für Spiele . . . . .	132
	Hinweise zur Vorsicht beim Spielen . . . . .	133
22.2	Spielvorschläge . . . . .	134

Spielen zum gegenseitigen Kennenlernen ohne Gerät . . .	134
1 Kennzeichenspiel . . . . .	134
2 Schattenspiel . . . . .	134
3 Spiegelspiel . . . . .	134
4 Übungsvorschläge der Teilnehmer . . . . .	134
Es geht nicht um die Wette . . . . .	134
5 Gerätewandern . . . . .	134
6 Zurufspiel . . . . .	135
7 Zweibälle Prellen . . . . .	135
8 Ballprellen . . . . .	135
9 Sechs-Fänge-Spiel . . . . .	135
10 Rückspiel nach Abgabe zum Nachbar . . . . .	136
11 Nummernspiel mit Platzwechsel . . . . .	136
12 Hindernisprellen . . . . .	136
13 Flugball . . . . .	136
14 Fliegende Ballons . . . . .	137
15 Sitzfußball . . . . .	137
16 Neckball . . . . .	138
17 Zweifarbenspiel . . . . .	138
18 Verkehrsampelspiel . . . . .	138
19 Funken . . . . .	139
20 „Boccia“ . . . . .	139
21 Reifenzielwurf . . . . .	139
22 „Spießrutenlauf“ . . . . .	139
Es geht um die Wette . . . . .	140
23 Wettwanderball . . . . .	140
24 Zielwerfen . . . . .	140
25 Zielrollen . . . . .	141
26 Balltreffen . . . . .	142
27 Staffeln in Reihe . . . . .	142
28 Staffeln im Kreis . . . . .	143
29 Ball über die Schnur . . . . .	143
<b>23. Zusammenstellung von Übungen nach Körperregionen . . . .</b>	<b>144</b>
Übungen für die Hände . . . . .	144
Übungen für Arme und Schultern . . . . .	145
Übungen für die Füße . . . . .	146
Übungen für Beine und Hüfte . . . . .	146
Übungen für Rumpf und Wirbelsäule . . . . .	147
<b>Literaturhinweise . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>150</b>