

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	1
1. Altengymnastik – eine Maßnahme gegen den Bewegungs- mangel und seine Folgen	5
2. Empfehlungen zur Organisation von Gymnastikgruppen	7
2.1 Absprache mit dem Träger	7
2.2 Übungraum	7
2.3 Teilnehmer – Gruppenzusammensetzung	7
2.4 Tageszeit und Dauer des Übens	8
2.5 Kleidung	9
2.6 Einverständnis des Arztes	9
3. Der Übungsleiter: Voraussetzungen, Verhalten und Aufgaben	10
4. Inhalt und Aufbau einer Übungseinheit	12
5. Übungsweise	14
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
6. Fachausdrücke	24
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 Schrittarten	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 Kniestütz/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, Rhythmusstäbe, 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 Rhythmushörner . . . . .	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. 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. 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. 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. 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
<b>20.4 Bewegungskanon . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>20.5 Beispiel eines Kanons (ruhiges Tempo) . . . . .</b>	<b>117</b>
Methodische Hinweise zum Bewegungskanon . . . . .	117
<b>21. Rhythmisches Üben mit Musikbegleitung . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>21.1 Improvisieren nach Musik . . . . .</b>	<b>120</b>
Methodische Hinweise zum Improvisieren nach Musik . . . . .	120
<b>21.2 Bewegungsspiele . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>21.3 Einfache Hilfen zur Untersuchung einer Melodie . . . . .</b>	<b>121</b>
Rhythmus . . . . .	121
Aufbau hinsichtlich der Melodienabschnitte . . . . .	122
Zahl der Takte eines Melodienabschnittes . . . . .	122
Praktische Anwendung . . . . .	123
<b>21.4 Beispiele von Bewegungsspielen ohne und mit Gerät . . . . .</b>	<b>124</b>
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 Rhythmusshölzern 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. Kleine Spiele . . . . .</b>	<b>132</b>
<b>22.1 Allgemeine Hinweise für die Auswahl von Spielen . . . . .</b>	<b>132</b>
Methodische Hinweise für Spiele . . . . .	132
Hinweise zur Vorsicht beim Spielen . . . . .	133
<b>22.2 Spielvorschläge . . . . .</b>	<b>134</b>

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 Verkehrsampselspiel . . . . .	138
19 Funken . . . . .	139
20 „Boccia“ . . . . .	139
21 Reifenzielwurf . . . . .	139
22 „Spielrutenlauf“ . . . . .	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>