

Inhalt

Die Geschichte von Kooko, Hanako und ihren Großeltern 7

Praxis: Die Übungen 15

Samurai-Programm im Sitzen 15

Begrüßung 16

Wachmacherübung 17

Recken und Strecken 20

Sich in der Sonne wärmen 24

Bär und Tiger treffen sich 26

Hoch den Kopf 28

Im Regen 29

Tiger kraulen 30

Trommeln 31

Hand- und Armbehandlung 32

Guten Tag 32

Hand waschen 33

Hand lockern 33

Kraft tanken 34

Den Nacken stärken 35

Starke Beine 36

Ohren spitzen 37

Mehr Biss 39

Nase öffnen 40

Klarer Blick 40

Den Bogen spannen 41

Boxtraining 43

Dank 44

Samurai-Programm für immobile Menschen 45

Übung 1 – Rumpfstrecken 47

Übung 2 – Armdruck 48

Übung 3 – Handstreich 49

Übung 4 – Fingerzwicken 50

Übung 5 – Handlich 51

Übung 6 – Flankieren 52

Übung 7 – Beine machen 53

Übung 8 – Zehenzwick 54

Übung 9 – Besohlt 55

Übung 10 – Füßeln 56

Theoretischer Hintergrund 57

Der alte Mensch 57

Wenn das Gedächtnis versagt – Menschen mit Demenz 59

Erfahrungsbericht aus dem AWO Seniorenzentrum

Jockel Fuchs in Mainz 62

Danksagung 63

Impressum 63