

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 Seniorenenzentrum**
- Jockel Fuchs in Mainz 62**

Danksagung 63

Impressum 63