



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

**26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen**

Workshop

**Bewegungstraining für Hochaltrige/Pflegebedürftige mit
Kettlebells**

Referentin: Bettina Maucher

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Bewegungstraining für Hochaltrige/Pflegebedürftige mit Kettlebells

Ziele:

- Erhaltung/ Wiedererlangen der Alltagskompetenz trotz Beeinträchtigung
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stärkung der psychosozialen Ressourcen

Anmerkung: Das Angebot richtet sich an TN, die wegen ihres fortgeschrittenen Alters oder einer körperlichen Beeinträchtigung nur eingeschränkt an einem Bewegungsangebot teilnehmen können. Die TN verfügen aber noch über eine minimale Grundbeweglichkeit (z.B. mit Hilfestellung mehrere Meter laufen). Die TN sind nicht dement.

Die Übungen sind in sitzender Position gedacht, sind TN in der Lage, längere Zeit zu stehen bzw. zu gehen, sollten zusätzlich Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für die Beine durchgeführt werden.

Materialien: Jeder TN eine Kettlebell, einen Tennisring, einen Igelball und einen Stuhl, Musik

Abkürzungen: V = Variation, TN = Teilnehmer/-in, ÜL = Übungsleiter/-in

Zeit: 120 Minuten

<i>Einstieg 30 Minuten pro TN</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Ermittlung der individuellen Alltagskompetenz der TN	Der ÜL führt mit jedem einzelnen TN ein Vieraugengespräch, ggf. nimmt der ÜL Rücksprache mit Angehörigen oder dem Pflegedienst	Vieraugengespräch, ggf. Rücksprache
Erstellung eines individuellen Trainingsplans für jeden TN	<p>Achtung: dazu müssen ggf. vorab Gesprächstermine vereinbart werden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inhalt: Fähigkeiten und Beeinträchtigungen des TN besprechen, die Kursinhalte dementsprechend anpassen <p>Erstellung eines schriftlichen Protokolls mit den Erkenntnissen aus den Gesprächen</p>	Dokumentation

Heranführung an die „neutrale Position“, an die Atmung, an die Materialien 30 min

Einstimmung 30 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Kennenlernen der individuellen Grundstellung, entweder im Stehen oder im Sitzen</p>	<p><u>Kennenlernen der Grundstellung</u> Hüftbreiter Stand/Sitz, Knie nicht ganz durchgedrückt, Schultern locker hängen lassen, Scheitel in Richtung Decke</p> <p>kleine Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen des Beckens bis sich das Becken in der sog. "neutralen Position" einpendelt</p> <p>Kennenlernen einer gesundheitsorientierten Atmung (im Sitzen und/oder im Stehen)</p> <p>in der Grundstellung gleichmäßig durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, wenn möglich liegen die Hände dabei auf dem Bauch, um die Atmung bewusst spüren zu können</p>	<p>Angenehme Musik wird abgespielt, Kreisaufstellung TN sitzen auf einem Stuhl, TN stehen vor einem Stuhl mehrfach wiederholen, um die neutrale Position kennenzulernen</p> <p>jederzeit kann der TN die Position wechseln</p>
<p>Gerätegewöhnung</p>	<p><u>Einführung der Kettlebells</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • gibt es in unterschiedlichen Gewichten, ab 2 kg und schwerer • für diesen TN- Kreis die leichtesten Kettlebells wählen • Hinweis: als ÜL darauf achten, dass die Kettlebells nicht die Füße verletzen, falls der TN sie versehentlich fallen lässt • falls beim TN zu starke Beeinträchtigungen in den Händen und Armen vorliegen, ggf. auf den Tennisring umsteigen, dort ist das Verletzungsrisiko minimal • die Kettlebell entweder einzeln in einer Hand halten oder mit beiden Händen halten → Anfänger besser beidarmig trainieren 	<p>jeder TN kann in Absprache mit dem ÜL das für ihn passende Material wählen</p> <p>den TN die Unterschiede zwischen den Materialien (Kettlebell und Gummiring) verdeutlichen</p>
<p>Verletzungen vorbeugen</p>		

Gerätegewöhnung	<u>Kennenlernen des Gummiring</u> <ul style="list-style-type: none"> • gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Gewichten, idR. aber lediglich bei 180 g <p>Hinweis: deutlich geringeres Verletzungsrisiko bei TN mit schwerwiegenden Beeinträchtigungen</p>	<p>Hinweis: deutlich geringeres Verletzungsrisiko bei TN mit schwerwiegenden Beeinträchtigungen</p>
-----------------	---	---

Hauptteil 75 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Korrekte Grundstellung verinnerlichen</p> <p>Erste Grundübungen erlernen</p> <p>Erhaltung der Koordinationsfähigkeit</p>	<p><u>Übungen mit den Trainingsgeräten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → Einnehmen der Grundstellung → das Gerät befindet sich in der Hand eines lang ausgestreckten Arms → Arm schwingen → falls physisch möglich, die Intensität der Schwingung variieren, um den Unterschied zu spüren → nun bleibt der Arm gestreckt, der Oberkörper schwingt leicht vor und zurück bzw. nach rechts und links <p><u>Übungen mit dem Partner</u></p> <ul style="list-style-type: none"> → beide TN benutzen gleiches Material und befinden sich in gleicher Position (sitzend/ stehend) → ein Gerät pro Paar • Einnehmen der Grundstellung • ein TN übergibt das Gerät seinem Partner, Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • in die gleiche Hand, • in die andere Hand • in einer Kreuzbewegung • Übergabe durch das Vorbeugen des Oberkörpers • TN klatscht in die Hände sobald er die Kettlebell übergeben hat 	<p>Kreisaufstellung</p> <p>TN stehen oder sitzen oder wechseln regelmäßig die Position</p> <p>jeder TN wählt das für ihn passende Gerät</p> <p>immer beidseitig trainieren</p> <p>Richtung wechseln</p> <p>größere Trinkpausen einplanen</p>

<p>Verbesserung der Körperwahrnehmung</p>	<p><u>Übungen im Kreis (TN besitzen gleiches Material)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerät wird im Kreis weitergereicht • nach Übergabe klatscht der TN • nach Übergabe klatschen alle TN abgesehen vom Empfänger • TN mit dem Gerät entscheiden die Richtung <p><u>Übungen mit dem Tennisring:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstand zwischen den TN wird erhöht, die TN versuchen den Tennisring leicht in die Höhe zu werfen und wieder aufzufangen • TN versuchen sich zum Nachbarn vorzubeugen, um den Tennisring weiterzugeben 	<p>Richtung wechseln</p>
---	--	--------------------------

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Entspannung</p> <p>Verbesserung des Wohlbefindens</p>	<p><u>Partnerübung mit dem Igelball:</u> Der TN fährt mit dem Igelball über die Arme des Partners, über die Hände etc.</p> <p>Variante bei TN, die lieber alleine sind: mit dem Igelball über den eigenen Arm streichen</p> <p>Oberkörper nach vorne beugen, zu beiden Seiten kippen</p> <p>Schultern kreisen</p> <p>die TN anregen, eigene wohltuende Bewegungen durchzuführen</p>	<p>angenehme, leise Musik</p>