

EIN BEWEGTES LEBEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Das Handbuch zum Projekt **Gesundheit in Bewegung 2.0**
von Doris Gebhard & Christina Schmid



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes Österreich

Caritas

Diakonie de La Tour

RESPEKTVOLL. MITEINANDER.

Klagenfurt, im Januar 2017

Doris Gebhard und Christina Schmid
Fachhochschule Kärnten
Kontakt: d.gebhard@fh-kaernten.at

ISBN: 978-3-902545-83-1

Download als PDF: www.fh-kaernten.at/gib2-0

Zitiervorschlag: Gebhard, D. & Schmid, C. (2017). Ein bewegtes Leben für Menschen mit Demenz. Das Handbuch zum Projekt Gesundheit in Bewegung 2.0.

Online in Internet: www.fh-kaernten.at/gib2-0

Unter Mitarbeit von: Mario Bokalic, Sylvia Göderte, Monika Groß, Karin Irlacher, Brigitte Jenull, Hannes Klingberg, Monika Lechner

Finanziert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

VORWORT

von Doris Gebhard und Christina Schmid



Ein „bewegtes Leben“ zu haben bedeutet, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, mit Freude und Trauer anzunehmen und sich Herausforderungen mutig zu stellen. Auf dem Lebensweg nicht stehen zu bleiben, nicht durch die Last des eigenen Schicksals in Angst zu erstarren, sondern hoffnungsvoll weiterzugehen und jeden Schritt freudvoll zu genießen – in Bewegung zu bleiben. Menschen mit Demenz dabei zu unterstützen, ein bewegtes Leben in diesem Sinne zu führen, ist der Grundgedanke des Projekts Gesundheit in Bewegung 2.0 (GiB 2.0). Auch wenn der Kern des Projekts sich mit Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz befasst, so geht das Bewegungskonzept über die reine Ausübung von körperlicher Aktivität hinaus und beschäftigt sich mit Menschen mit Demenz aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus.

So liegt der Schwerpunkt des Handbuchs neben konkreten Handlungsanleitungen zur Durchführung von unterschiedlichen Bewegungsaktivitäten auch darin, mögliche Wege aufzuzeigen, wie Bewegungssituationen für Menschen mit Demenz freudvoll und bedürfnisgerecht gestaltet werden können. Im ersten Abschnitt des Buchs werden durch drei Interviews zudem allgemeine Informationen zum Thema Demenz bereitgestellt, sowie zum Projekt GiB 2.0, dem darin erstellten Bewegungskonzept und dessen bisheriger Erprobung. Im zweiten Abschnitt des Handbuchs erfolgt der Einstieg in das Thema Bewegung und Demenz anhand eines Fallbeispiels. Daran anknüpfend folgt ein konkreter Leitfaden dazu, wie Bewegung für Menschen mit Demenz individuell und positiv gestaltet werden kann. Im dritten Abschnitt wird das GiB 2.0 Bausteinsystem vorgestellt, dessen Umsetzung darauf folgend in einem detaillierten und in der Praxis erprobten Bewegungsplan für ein 12-wöchiges Training dargestellt wird. Das Handbuch soll durch Arbeitsblätter und Reflexionsaufgaben den LeserInnen als Arbeitsbuch dienen, welches Schritt für Schritt von der Vorbereitung über die Bewegungsdurchführung bis hin zur Nachbereitung begleitet. Zitate von TrainerInnen und Teilnehmenden aus der Pilotierungsphase des Bewegungsprogramms sollen zudem einen konkreten Einblick bieten. Diese Zitate wurden direkt aus Interviews entnommen, die in den fünf GiB 2.0 Projektheimen durchgeführt wurden. Sie spiegeln ungefiltert die Erfahrungen, Emotionen und Perspektiven derjenigen Personen wider, die das Bewegungsprogramm 12 Wochen lang in ihren Arbeits- und Lebensalltag integriert haben.

Wir möchten uns von Herzen beim gesamten GiB 2.0 TrainerInnenteam für das Engagement, für die Bereitstellung von Zeit und Ideen, für die Offenheit und Experimentierfreude, für die Begeisterung und Freundlichkeit und vor allem für das Vertrauen in uns und das GiB 2.0 Konzept bedanken. Vielen Dank auch an alle Heimleitungen und Pflegedienstleitungen sowie an die involvierten VertreterInnen der Trägereinrichtungen Caritas Kärnten und Diakonie de La Tour. Ihre Unterstützung hat das Projekt erst möglich gemacht. Darüber hinaus ergeht ein Dankeschön auch an das interne Projektteam der FH Kärnten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Bearbeiten und Umsetzen des Handbuchs!
Herzlichst,

Doris Gebhard und Christina Schmid

INHALTSVERZEICHNIS

Interview		
mit Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr. Brigitte Jenull	S.6	
mit DGKS Monika Lechner, MSc	S.8	
mit Mag. ^a (FH) Doris Gebhard	S.10	
Demenz und Bewegung – ein Widerspruch?.....	S.12	
Fallvignette Andreas und Anna.....	S.14	
Bewegung individuell und positiv gestalten.....	S.18	
Beispiel Steckbriefe	S.19	
Erhebung der Bewegungsbiographie der Teilnehmenden	S.20	
Einschätzung des Mobilitätslevels der Teilnehmenden	S.22	
Wertschätzend und bedürfnisgerecht kommunizieren.....	S.24	
Freude und Spaß an der Bewegung vermitteln.....	S.27	
Bewegungsimpulse durch Musik auslösen	S.29	
Beispiel-Playlist	S.31	
Natur als Bewegungsraum nutzen.....	S.32	
Zeit und Raum für Bewegung bedürfnisgerecht gestalten	S.34	
Materialien mit Aufforderungscharakter einsetzen	S.36	
Das Bausteinprinzip des GiB 2.0 Bewegungsprogramms	S.40	
1. Normübung: „Kniestrecker“	S.41	
2. Normübung: „Spitze - Ferse“	S.42	
3. Normübung: „Bein seitlich heben“	S.43	
4. Normübung: „Aufstehen-Hinsetzen“	S.44	
5. Normübung: „Treppe steigen“	S.45	
6. Normübung: „Äpfel pflücken“	S.46	
7. Normübung: „Rückwärts gehen“	S.47	
8. Normübung: „8er gehen“	S.48	
9. Normübung: „Seitlich gehen“	S.49	
10. Normübung: „Tandemstand/-Gang“	S.50	
Das GiB 2.0 Bewegungsprogramm praktisch durchführen.....	S.52	
Organisatorische Vorbereitungen	S.54	
Erfolgreiche Zusammenarbeit im TrainerInnen-Team	S.58	
Wertschätzender Umgang mit den Trainingsteilnehmenden	S.60	
Reflexion der TrainerInnenrolle vor Beginn der ersten Einheit	S.62	
Erhebung der Ziele der Trainingsteilnehmenden	S.64	
Begrüßungs- und Abschiedsritual.....	S.66	
1. Einheit	S.68	
Dosenwerfen	S.69	
Schwalbentanz.....	S.71	
2. Einheit	S.73	
Materialparcours.....	S.74	
Blumentöpfe gestalten.....	S.76	
Luftpost	S.77	
3. Einheit	S.79	
Materialparcours.....	S.80	
Blumentöpfe bepflanzen	S.82	
4. Einheit	S.83	
Messbecherlauf & Blumen gießen	S.84	
Kreistanz	S.86	
5. Einheit	S.88	
Aufwärmen (Fußballtanz).....	S.89	
Elfmeterschießen.....	S.91	
6. Einheit	S.93	
Obst fühlen.....	S.94	
Obstsalat machen	S.96	
Früchtetanz	S.97	

7. Einheit	S.99	Gestaltung der Bewegungseinheiten 17-20	S.156
Riesenballonfußball.....	S.100	21. Einheit	S.162
Riesenballonweitschießen.....	S.102	Sandsäckchenwerfen	S.163
8. Einheit	S.104	Frisbeegolf / Pappbierdeckelgolf	S.164
Materialparcours und Wäsche aufhängen	S.105	Wasserbombenwerfen	S.165
Wäsche abnehmen Wettbewerb.....	S.107	Schwalbentanz.....	S.167
Zwischenreflexion nach		22. Einheit	S.169
Bewegungswoche 4	S.109	Dosenwerfen	S.170
9. Einheit	S.118	Elfmeterschießen.....	S.171
Heulrohrtennis	S.119	Heulrohrtennis	S.172
Luftballontanz	S.121	Kegeln	S.172
10. Einheit	S.123	23. Einheit	S.174
Gerüche raten (Kräuter)	S.124	Luftpost & Kekse backen	S.175
Kräuter setzen	S.125	Kreistanz	S.177
Kräuter gießen.....	S.127	24. Einheit	S.179
11. Einheit	S.129	Fotos aufhängen.....	S.180
Kegeln	S.130	Kekse essen &	
Kegeltanz	S.132	Gemeinsames Abschlussgespräch.....	S.182
12. Einheit	S.134	Abschlussreflexion nach	
Frühlings- bzw. Herbstspaziergang	S.135	Bewegungswoche 12	S.184
13. Einheit	S.136	Toolbox	S.187
Materialparcours &			
Gemeinschaftsbild malen.....	S.137		
Luftpost	S.139		
14. Einheit	S.141		
Bällelauf.....	S.142		
Ballspaß	S.144		
15. Einheit	S.146		
Frisbeegolf.....	S.147		
Frisbeetanz.....	S.149		
16. Einheit	S.151		
Zapfenstreich.....	S.152		
Sandsäckchenwerfen	S.154		



Brigitte Jenull ist in der Abteilung für Angewandte Psychologie und Methodenforschung an der Alpen-Adria Universität Klagenfurt tätig

Was ist eine Demenz?

Demenz bedeutet, dass der Mensch sich verändert – in seinem Selbst, in seinem Ich, in seiner Person. Es handelt sich um eine Erkrankung, die zunächst oft unbemerkt, allmählich beginnt und in einen sich über Jahre hinziehenden Abbauprozess kognitiver Fähigkeiten mündet. Das auffälligste Symptom ist die Gedächtnisschwäche, die betroffenen Menschen vergessen Termine, wiederholen ständig die gleichen Fragen, sie verlieren die Fähigkeit zum logischen Denken, erleben den Verlust der Urteilsfähigkeit über Personen und Situationen. Anfangs merken die betroffenen Personen, dass sie sich verändern. Je weiter die Krankheit voranschreitet, umso größer wird das Vergessen und die Beeinträchtigungen in sozialen Funktionen und der Handlungsfähigkeit nehmen zu.

Welche Auswirkungen hat diese Erkrankung auf das Verhalten und die Persönlichkeit eines Menschen?

Die Demenz verändert die Art des Denkens und Wahrnehmens, hat aber auch Auswirkungen auf die Sprache, Motorik und die Persönlichkeitsstruktur. Bei demenzkranken Menschen fällt das Kurzzeitgedächtnis immer mehr aus. Auch die Wahrnehmung verändert sich, wird zunehmend undifferenzierter: Dies kann sich wie im Alltag von Frau J. darin zeigen, dass sie zwischen der Limonadenflasche und der Blumenvase nicht mehr unterscheidet und aus beiden trinkt oder Essensreste in der Dose für die Zahnreinigung und nicht in dem dafür bestimmten Tiefkühlbehälter einfriert. Auch die Fähigkeit zum dreidimensionalen Sehen geht verloren, so dass farbige Markierungen am Boden als Hindernis betrachtet und überstiegen werden. Zudem brauchen Reize länger, um eine Reaktion hervorzurufen, ein schnelles Vorbeihuschen, eine flüchtige Berührung wird als solche nicht erkannt, stattdessen beängstigend und verunsichernd erlebt. Wenn das Gedächtnis nachlässt, man vergisst, dass man verheiratet war und man mit Messer und Gabel isst, vieles aus der Lebensgeschichte wegfällt, greift man auf Dinge zurück, die noch in einem sind, z.B. sehr prägende Erfahrungen aus der frühen Kindheit oder der Kriegszeit. Das implizite Gedächtnis, das mit frühen Er-

fahrungen verbundene Gedächtnis des Erlebens, funktioniert auch, wenn das explizite nachlässt und gibt Orientierung und Sicherheit.

Die Persönlichkeit geht im Rahmen eines demenziellen Prozesses nicht verloren, sie verändert sich. Wir werden vom Kind zum Erwachsenen und bleiben doch dieselben. Gerade zu Beginn des Krankheitsgeschehens ist oft eine Verschärfung des Charakters oder eine Umkehrung bemerkbar, die betroffene Person wird besonders zynisch oder sehr humorvoll. Besonders belastend werden vor allem von Angehörigen die Verhaltensauffälligkeiten von den erkrankten Personen erlebt: Diese zeigen sich in Schlafstörungen und Aggressivität, raschem Stimmungswechsel, Tagesmüdigkeit und Zurückgezogenheit, Unruhe, Misstrauen, depressiver Verstimmung, Angst, unbegründeten Beschuldigungen, Wahnvorstellungen und Umherwandern.

Wie entsteht diese Erkrankung?

Grundlegend müssen wir zwischen primären Formen der Demenz (z.B. Demenz vom Alzheimer-Typ, vaskuläre Demenz, ...), die sich ohne erkennbaren Grund entwickeln, und sekundären Formen der Demenz (z.B. Creutzfeld-Jakob, Chorea-Huntington, ...), die aufgrund einer organischen Erkrankung oder medizinischer Krankheitsfaktoren entstehen, unterscheiden.

Für die Entwicklung der häufigsten Demenzform, der Alzheimer-Erkrankung, ist das Absterben von Gehirnzellen verantwortlich, was z.B. in einem CT als Schrumpfung des Gehirns erkennbar wird. Die Ursachen dafür sind noch nicht vollständig geklärt. Im Rahmen des demenziellen Prozesses lagern sich immer mehr der bereits von Alois Alzheimer beschriebenen Eiweiß-Spaltprodukte im Gehirn ab, dadurch wird die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen, die für Lernprozesse, Orientierung und Gedächtnisleistungen notwendig sind, behindert. Die Erkrankung beginnt häufig mit Rückzug, Desinteresse, Konzentrationsschwierigkeiten und Gereiztheit. Im weiteren Krankheitsverlauf sind Wahnvorstellungen (z.B. Eifersucht bzgl. sexueller Untreue, vergiftetes Essen, ...) sehr wahrscheinlich.

Die zweithäufigste Demenzform – die vaskuläre Demenz, ist im klinischen Bild der Demenz vom Alzheimer-Typ sehr ähnlich, hat aber eine andere Neuropathologie, hier zerstören viele kleine oder mehrere größere Infarkte Nervenzellen, die eine Hirnatrophie herbeiführen. Die vaskuläre Demenz beginnt später und zeigt sich zu Beginn häufig mit Unruhezuständen und in plötzlichen, schrittweisen Verschlechterungen.

Wie erfolgt die Diagnose?

Eine sichere Diagnose ist nur post-mortem aufgrund eines neuropathologischen Befundes möglich. Zuvor wird im Sinne einer Ausschluss-Diagnostik vorgegangen und mit Hilfe von klinischen Interviews und Ratingskalen andere Erkrankungen, die für die Symptomatik verantwortlich sein könnten, ausgeschlossen. Testverfahren (z.B. Mini-Mental-Test, Uhrentest, Nürnberger-Alters-Inventar) und Fremdbeurteilungsskalen (z.B. Beurteilungsskala für geriatrische Patient/inn/en, ...) stellen die einfachste und schnellste Form der Demenzdiagnostik dar, die durch Beobachtung und Beschreibung des Verhaltens der Patientin oder des Patienten ergänzt werden. Spezifischere Leistungstests zur Erfassung unterschiedlicher kognitiver Fähigkeiten sind bei schwer dementen Menschen oder Patient/inn/en mit Sprachstörungen nicht einsetzbar.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die schlechte Nachricht zuerst – es gibt keine tatsächliche Therapie. Was wir aber tun können, ist den Erkrankungsfortschritt verzögern und das Miteinander aller Betroffenen verbessern. Multimodale Behandlungskonzepte schließen eine medikamentöse Behandlung (z.B. Antidementiva), Ergotherapie und Psychotherapie (z.B. Gedächtnis-, Selbstständigkeitstraining, Verhaltenstherapie, Psychoedukation) mit ein. Wichtig ist dabei, nicht nur den dementen Menschen, sondern sein gesamtes Umfeld – und damit sind Angehörige und Pflegekräfte gemeint – zu unterstützen.

Glauben Sie persönlich, dass ein gutes Leben auch für Menschen mit Demenz möglich ist?

Wenn Menschen aus dem quälenden, sehr bedrohlichen ersten Stadium der Erkrankung herausgetreten sind, wenn sie vergessen haben, dass sie vergesslich sind, kann es ihnen recht gut gehen. Für uns als Angehörige, Betreuende oder Pflegekräfte ist der Umgang mit demenzkranken Menschen alles andere als leicht. Wir verstehen sie nicht und sie verstehen uns nicht. Wir müssen mit den Veränderungen leben lernen, lernen, uns zurückzunehmen und damit aufhören, immer bestimmen zu wollen, was für den dementen Menschen sinnvoll ist. Vieles, was demenzkranke Menschen tun, macht für

sie Sinn, auch wenn uns dieser Sinn verschlossen bleibt. Letztendlich müssen wir lernen, den Abbauprozess anzunehmen.

Was können wir alle, die Gesellschaft, das Gesundheitswesen und die Politik, dazu beitragen?

Wir brauchen eine Gesellschaft, die Interesse an der älter werdenden Bevölkerung hat, in der über Demenz offen gesprochen wird, wo Rahmenbedingungen geschaffen werden, die Lebens- und Pflegequalität ermöglichen und die bereit ist, die Arbeit von Pflegekräften und pflegenden Angehörigen wertzuschätzen.

Aus dem Nähkästchen geplaudert – möchten Sie uns einen Schwank aus Ihrer langjährigen Tätigkeit mit Menschen mit Demenz erzählen?

Gerne erinnere ich mich an ein Gespräch mit einer ängstlichen, verzweifelten Frau, deren Mutter, nennen wir sie Frau K., an einer Demenz erkrankt und erst seit einigen Wochen in ein Pflegeheim eingezogen war. Die Tochter von Frau K. war sehr besorgt, da sich der Zustand ihrer Mutter nun „dramatisch verschlechtert habe“. Sie habe ihr mitgeteilt, dass „ein großer, starker Mann sie gepackt, ins Zimmer gesteckt und ihr Gewalt angetan habe“. Kurz zur Vorgeschichte: Frau K. lebte nicht gerne im Pflegeheim, immer wenn es ihr möglich war, stahl sie sich davon und machte sich auf den Weg nach Hause. Sobald jemand aus dem Pflegeteam dies bemerkte, ging man ihr nach und motivierte sie, zurückzukommen. So auch an einem Nachmittag, nur wurde diesmal der Zivildienstler losgeschickt. Frau K. war allerdings nicht bereit, mit ihm zurückzugehen. Nach einigem Zureden und zunehmender Verzweiflung des jungen Mannes, hob er die schwächliche Frau K. hoch, setzte sie nach einem kurzen Stück wieder ab und führte sie so ins Heim zurück, brachte sie in ihr Zimmer und sagte ihr, dass sie nun dableiben und ins Bett müsse.

Ich mag diese Geschichte, weil sie uns zeigt, wie schnell wir an unsere Belastungsgrenze kommen, wie sehr wir versucht sind, vorschnell zu urteilen und einem demenzkranken Menschen nicht zu glauben.

Haben Sie zum Abschluss unseres Gespräches noch ein paar Tipps für unsere Bewegungstrainer/innen?

Demenzkranken Menschen können nicht mehr über sich selbst bestimmen, sie sind auf das angewiesen, was sie von der Umgebung zurückbekommen. Sie sind abhängig davon, wie mit ihnen umgegangen wird, ob sie übersehen, beschämt, gestärkt, stimuliert und gefördert werden.

Das Wertvollste, das wir tun können, ist den Menschen wahrzunehmen, in seiner Person zu stützen, um Identität, Selbstwert und Zufriedenheit zu wahren.



Monika Lechner ist akademische Expertin für Demenzstudien und Referentin für Demenzpflege

Können Sie uns das Erleben von Demenz aus der Perspektive der betroffenen Menschen schildern?

Abhängig von der Art der Demenz und dem Stadium (Fortschritt) der Demenz ist das Erleben der dementiellen Veränderung sehr unterschiedlich.

Generell kann man davon ausgehen, dass bei allen Formen der Demenz eine erste Verunsicherung und auch Angst am Anfang der Erkrankung stehen. Ebenso sind auch Familienangehörige, im Besonderen Ehe- bzw. Lebenspartner, von diesen Gefühlen begleitet.

Die Ängste umfassen vor allem den Verlust der Selbstständigkeit, der eigenen Identität und der Erinnerungen. Dazu kommen die Angst vor Einsamkeit, Angst davor, nicht mehr selbst für sich entscheiden zu dürfen und zu können sowie die Angst davor, viele persönliche Bedürfnisse nicht mehr leben zu können. Auch die Angst vor Schmerzen und Tod ist häufig ein Begleiter. Angst blockiert unsere Handlungsfähigkeit und löst auch häufig begleitende Depressionen bei Erkrankten aus. „Vergiss mich nicht, wenn ich mich selbst vergesse.“ (Ein Mensch mit Demenz)

Welche Herausforderungen können im Umgang mit Menschen mit Demenz auftreten?

Die zunehmende Desorientierung der Erkrankten stellt Betreuende täglich vor große Herausforderungen. Oft reagieren Betroffene mit Verleugnung und auch Aggression. Der Betreuende ist hier sehr stark gefordert und braucht Aufklärung und Unterstützung.

Die schwierige Situation wird durch Orientierungsstörungen sehr rasch verschärft und der Betroffene braucht fast immer einen Menschen um sich. Häufig auftretende Konflikte sind Beschuldigungen von Bestehlung bis zu Schuldzuweisungen aller Art. Gegenstände werden verräumt und nicht wiedergefunden, das Wasser wird aufgedreht und keiner war es – viele „kleine Fehlleistungen“ können zu Schuldzuweisungen und schweren Konflikten führen.

Trotzdem sollten nicht Hilfestellungen angeboten werden, solange sie noch nicht gebraucht werden. Diese würden die Verluste des Betroffenen beschleunigen, das heißt, was er nicht selbst macht verlernt er rasch.

Die Selbstständigkeit der Erkrankten wird zunehmend

eingeschränkt und das „nicht mehr können“ führt zu Verzweiflung und Trauer, oft zu hohem Selbstwertverlust und auch zu aggressiven Verhalten oder Rückzug.

„Niemand kennt meine Veränderung so wie ich.“ (Ein Mensch mit Demenz) All diese Veränderungen eines Erkrankten sind weder für ihn, noch für die Angehörigen einfach zu bewältigen. „Meine Aggression richtet sich nicht gegen Dich.“ (Ein Mensch mit Demenz)

Verzweiflung und Verwirrung treiben Betroffene oft zu Verweigerung und Aggression, es ist wichtig für Betreuende sich nicht persönlich angegriffen und gekränkt zu fühlen – Supervision und psychologische Begleitung wären hier hilfreich. „Vergesst bitte nicht meinen Charakter.“ (Ein Mensch mit Demenz)

Wie kann ich diesen Herausforderungen begegnen?

Die Diagnose bringt erst einmal Gewissheit und die Möglichkeit sich auf diese Krankheit vorzubereiten. Beratung und auch Schulung für Betreuende werden bereits angeboten, es gilt die Hilfe anzunehmen. Teilhabe an Entscheidungen und Gesprächen, an der Tagesgestaltung, an Pflichten wie Hausarbeit und Gartenarbeit sind sehr wichtig für das Selbstwertgefühl des Erkrankten. Positiv gelenkte Kommunikation kann sehr hilfreich sein und viele Konflikte abschwächen und umlenken. Z.B: Reagieren Sie bei Beschuldigungen ruhig, etwa bei Diebstahlsbeschuldigungen eher mit einer Gegenfrage: „Was fehlt genau? Können wir überlegen wo wir es zuletzt gesehen haben? Helfen Sie mir bitte bei der Suche, Sie finden die Dinge viel schneller als ich... Wir finden es bestimmt...!“

Bei erlebter Aggression sollte man auch klare Grenzen aufzeigen, ein „Schrei nicht mit mir!“ sehr bestimmt aussprechen und auch, wenn es nötig ist, die Situation zu beruhigen, den Raum verlassen und einmal in frischer Luft zur Ruhe kommen und sich sammeln. Es ist nicht notwendig, sich zu verteidigen. Behutsamkeit und Aufmerksamkeit können Entspannung bringen, aber ich muss auch meine eigene positive Energie immer wieder aufladen und meine eigene Situation auch reflektieren: Wie geht es mir? Was brauche ich, damit ich die Geduld nicht verliere? Wie kann ich Liebe und Geborgenheit vermitteln?

Was muss ich bei der Kommunikation mit Menschen mit Demenz besonders beachten?

Ich muss mich mit den Auswirkungen der Erkrankung vertraut machen, um die Entwicklung der Demenz zu verstehen. Dies ist eine wichtige Grundlage für gelingende Kommunikation.

Fehlleistungen sollten nicht bemängelt werden, Missgeschicke und Vergesslichkeit dürfen nicht zu Vorwürfen führen, da dies den Kompetenzverlust des Erkrankten noch mehr hervorstreichen würde und zu Kränkung, Aggression oder Rückzug führen könnte. Positive Kommunikation beginnt mit Ehrlichkeit dem Erkrankten gegenüber und vor allem sich selbst gegenüber. „Es ist schwer, manchmal

glaube ich, ich schaffe das nicht mehr.“ Solche Sätze sind legitim und manchmal auch nötig. Hilfe holen, Auszeit nehmen und auftanken sind die beste Therapie in dieser Situation, denn wer pflegt, muss sich pflegen!!

Positive Kommunikation meint ruhige, liebevolle Sprache, gut zuhören, umleiten, wenn es schwierig wird, ablenken mit lustigen oder „wichtigen“ Aufgaben, auch einmal loben und sagen, wieviel mir mein Angehöriger bedeutet.

Wir sollten dem Betroffenen durch unser Verhalten die Chance geben, eine negativ geprägte Gedankenwelt zu verlassen und in schöne Erinnerungen oder Beschäftigungen einzutauchen und eine positive Gefühlswelt wiederzuerlangen.

Welche Voraussetzungen benötigt ein gelingendes Miteinander im Rahmen der gemeinsamen Bewegung mit Menschen mit Demenz?

Ich denke, dieselben Voraussetzungen wie bei Menschen ohne Demenz. Die Rahmenbedingungen sollten passen: Raum, Raumklima, Hilfsmittel sollten den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen und der sportlichen Betätigung angepasst sein. Nun geht es um Motivation, das ist nicht immer einfach, es hängt von der Biographie des Betroffenen ab, vom Stadium der Erkrankung und der Mobilität der Erkrankten. Häufig ist die Gruppe (kleine Gruppen sind zu bevorzugen) eine gute Motivation, man möchte dazugehören. Musik ist oft ein hervorragender Helfer und natürlich die persönliche Ansprache. Auch eine kleine Aufgabe zu übernehmen, kann sehr motivierend sein. Eine Bewegungseinheit kann auch gut für die Gesundheit, das Herz etc. sein, also sinnstiftend. Vor allem muss es Freude machen und auch lustig sein. Es sollte viel gelobt werden, jeder strengt sich an so gut er kann und alles was er kann ist gut!! Weniger ist mehr: nicht so viel erklären, vormachen!! Gehen Sie hin und führen sie die Bewegung des Erkrankten, zeigen Sie wie es geht und loben Sie alles (auch in Fitnessstudios geht es so zu). Bedenken Sie, jede Bewegung fördert auch die Gehirnleistung, arbeiten Sie mit Erinnerungen an Jugend (Tanzkurs) und Kindheit. Sehen Sie nicht alles so genau, Hauptsache es macht Spaß und Freude. Versuchen Sie, wenn möglich, im Freien Bewegung mit den Erkrankten zu machen.

Glauben Sie persönlich, dass ein gutes Leben auch für Menschen mit Demenz möglich ist?

Ja, wenn ein Mensch mit Demenz weiter als Mensch und nicht als Krankheit gesehen wird. Liebevolle Zuwendung und Einbeziehen in das alltägliche Leben sind für Erkrankte, wie auch für Menschen ohne Demenz essenziell. Wenn ich als Erkrankte mit der Diagnose noch immer für meine Lieben dieselbe bin, die ich war. Wenn ich für jemanden trotz der Erkrankung wichtig bin. Wenn ich in einem sozialen Netz eingebettet verwirrt sein darf. Wenn die Anderen verstehen, dass ich ein Leben hinter mir habe, aber auch ein Leben vor mir – und wenn sie mich dabei unterstützen. „Zu vergessen und zu lächeln ist weit besser, als sich zu erinnern und traurig zu sein.“ (Chr. G. Rosetti)

Was können wir alle, die Gesellschaft, das Gesundheitswesen und die Politik, dazu beitragen?

Demenz nicht mehr als Stigma zu sehen und ein wenig entspannter damit umzugehen.

Demente Menschen in der Gesellschaft ohne weiteres zu tolerieren, ihnen ermöglichen am Leben teilzunehmen und ihre Fehlleistungen und Verluste als das anzunehmen, was sie sind: zutiefst menschlich. Den Pflegenden eine höhere Wertschätzung entgegenbringen, im Ansehen, in der monetären Abgeltung ihrer Leistung.

Unterstützungen wie Supervision, Fort- und Weiterbildung sollten kostenlos sein und allen ermöglicht werden. Denn: „Nur wenn es den Pflegenden gut geht, geht es den Patienten gut.“ (E. Grond)

Aus dem Nähkästchen geplaudert – möchten Sie uns einen Schwank aus Ihrer langjährigen Tätigkeit mit Menschen mit Demenz erzählen?

Demenz und die Liebe

Vor einigen Jahren haben sich ein alleinstehender Mann mit Demenz und eine ebenso erkrankte Frau im Seniorenheim verliebt und gefunden. Sie lebten nun gemeinsam im Heim und waren glücklich. Händchenhaltend kamen sie täglich zum Essen, sie verbrachten Tag und Nacht gemeinsam. Einige Jahre waren vergangen und eines Tages stand die Frau nach dem Essen vom Tisch auf und fragte nach ihrem Zimmer. Die Schwester versuchte ihr behutsam zu erklären, dass sie mit dem Mann an ihrem Tisch zusammen lebt und ein Zimmer teilt. Die Frau war entrüstet und sagte der Schwester, sie kenne diesen Mann nicht und außerdem hätte sie keinen Mann und wolle auch keinen. Sie bezog wieder ihr altes Zimmer und war zufrieden. Der Mann erinnerte sich zwar ganz gut an das gemeinsame Leben, war aber nicht traurig über die Situation und ist glücklich wieder allein in seinem Zimmer – er sagt, es gehe nichts über ein gutes Junggesellenleben.

Eine so entspannte Trennung kenne ich bei nicht demenzten Menschen kaum!!

Haben Sie zum Abschluss unseres Gespräches noch ein paar Tipps für unsere BewegungstrainerInnen?

- Versuchen Sie selbst Freude an der Bewegung zu zeigen!
- Seien Sie nicht zu perfekt!
- Bringen Sie auch einmal etwas nicht zusammen!
- Lachen Sie auch mal über sich!
- Machen Sie Pausen mit gemütlichem Plaudern und immer etwas zu trinken!
- Vergessen Sie nicht zu loben!
- Respektieren Sie auch, wenn jemand einmal nicht will! Wenn es öfter passiert, bitte der Pflege Bescheid geben, damit man schaut, ob die betroffene Person Schmerzen hat oder andere Beeinträchtigungen.
- Verlieren Sie nie den Humor!

„Vergessen ist eine Form von Freiheit.“

(K. Gibran)

INTERVIEW

mit Mag.^a (FH) Doris Gebhard



Mag.^a (FH) Doris Gebhard ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fachhochschule Kärnten, Doktorandin an der PH Schwäbisch Gmünd im Fach Gesundheitsförderung und Leiterin des Projekts GiB 2.0

Worum geht es im Projekt GiB 2.0?

Das Projekt GiB 2.0 ist ein Forschungs- und Entwicklungsprojekt aus dem Bereich der Gesundheitsförderung. Konkret geht es um die Beantwortung der Fragestellung, wie ein bedarfs- und bedürfnisgerechtes Bewegungsprogramm für Menschen mit Demenz im Setting Pflegeheim gestaltet werden sollte und welche Wirksamkeit ein solches Bewegungsprogramm hat. Natürlich liegt das Hauptaugenmerk bei der Entwicklung des Programms darauf, dass es praxistauglich ist, die gegebenen Rahmenbedingungen einer Langzeitpflegeeinrichtung miteinbezieht und nach Projektende nachhaltig im Alltag von Menschen mit Demenz verankert werden kann.

Wie wurde das GiB 2.0 Bewegungsprogramm entwickelt?

Das Trainingskonzept wurde in der Zusammenschau dreier Perspektiven entwickelt: Ein sogenanntes Systematic Review, also das systematische Zusammentragen von wissenschaftlichen Erkenntnissen auf internationaler Ebene zum Thema Bewegung und Demenz, bildete den Ausgangspunkt. Die Erhebung der Einstellung, der Bedürfnisse und Wünsche der Menschen mit Demenz selbst in Bezug auf Bewegung, in Form von qualitativen Interviews, war der nächste Schritt im Entwicklungsprozess. Schließlich wurde auch die Expertise der im Setting Pflegeheim tätigen Personen in Form von 4 Workshops in den beteiligten Projektheimen eingeholt. Auf Basis dieser Informationen entwickelten daraufhin meine Kollegin Christina Schmid und ich gemeinsam das Bewegungsprogramm. So erreichten wir eine gute Balance aus Wissenschaftlichkeit und Praxistauglichkeit.

Wo und wie wurde das entwickelte Bewegungsprogramm bereits durchgeführt?

Das Bewegungsprogramm wurde in 5 Seniorenwohnheimen in Kärnten durchgeführt. Im Frühling und im Herbst 2016 wurde mit Menschen mit Demenz in den Seniorenwohnheimen 2 Mal pro Woche für jeweils eine Stunde über den Zeitraum von jeweils 12 Wochen trainiert. Das Training fand in Kleingruppen zwischen 4 und 12 Personen statt und wurde, je nach Anzahl der Teil-

nehmenden, von 2 bis 4 TrainerInnen begleitet. Insgesamt nahmen ca. 65 Menschen mit Demenz am Bewegungsprogramm teil.

Wer ist die Zielgruppe des Bewegungsprogramms?

Das Bewegungsprogramm ist speziell auf Menschen mit einer leicht- bis mittelgradigen Demenzerkrankung (MMSE zwischen 10 und 26) ausgerichtet. Es beinhaltet 3 Aktivitätslevels, welche die Anpassung der Übungsdurchführung für unterschiedliche Aktivitätsniveaus ermöglicht. Das bedeutet, dass mit rollstuhlmobilen Personen, Personen mit Hilfsmitteln und uneingeschränkt mobilen Personen gearbeitet werden kann, auch gleichzeitig. Zudem ist das Programm speziell für die Arbeit in Kleingruppen entwickelt worden.

Wer leitete die Bewegungsgruppen an?

Im Rahmen des Projekts wurden im Februar 2016 über 30 Personen zu GiB 2.0 BewegungstrainerInnen ausgebildet. Die Ausbildung dauerte zwei Wochenenden, enthielt theoretische und praktische Anteile und war durch ein breites Spektrum an didaktischen Zugängen geprägt. Die Ausbildungsteilnehmenden setzten sich aus Mitarbeitenden, ehrenamtlich Tätigen und Angehörigen aus den Projektheimen sowie Studierenden der FH Kärnten (Studienbereich Gesundheit und Soziales) zusammen. Diese Personen leiteten dann gemeinsam in einem bunten TrainerInnenteam das Bewegungsprogramm vor Ort in den Projektheimen an.

Zu welchen Ergebnissen sind Sie im Rahmen der wissenschaftlichen Evaluation des entwickelten Bewegungsprogramms gekommen?

Die Bewegung hat auf mehreren Ebenen positive Effekte gezeigt: Anhand von wissenschaftlich fundierten und standardisierten Testverfahren und Instrumenten konnte ein signifikanter Effekt auf die Mobilität der Teilnehmenden, auf das Sozial- und Kommunikationsverhalten und auf die Aktivitäten des täglichen Lebens nachgewiesen werden. Darüber hinaus konnten auch qualitativ, aus der Perspektive der TrainerInnen und Teilnehmenden, die positiven Effekte des Bewegungsprogramms sowie

dessen Durchführbarkeit in der Praxis belegt werden. Auch gab es über die gesamte Trainingsphase hinweg kein Sturzgeschehen bei der Durchführung. Mit den Worten einer Trainingsteilnehmerin kann man also sagen: „Positives Ergebnis, 100 Prozent.“

Glauben Sie persönlich, dass ein gutes Leben auch für Menschen mit Demenz möglich ist?

Um diese Frage wirklich beantworten zu können, müssen wir uns zuerst auf eine gemeinsame Definition eines „guten Lebens“ verständigen, das könnte dauern. Ich glaube allerdings, dass ein gutes Leben in unserer Gesellschaft sehr stark mit Selbstbestimmtheit, Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude und Freiheit assoziiert wird. All diese Begriffe sind auf den ersten Blick recht weit von der Lebensrealität eines Menschen mit Demenz entfernt. Doch ich glaube auch, dass es dabei nicht um die Betrachtung von „absoluten Werten,“ sondern um „relative Werte“ geht – sprich, es geht um die Frage, welchen Grad an Selbstbestimmung, Gesundheit, Lebensfreude usw. kann ich individuell in meiner jetzigen Lebenssituation mit all meinen Ressourcen, aber auch Beeinträchtigungen erreichen? Für Menschen mit Demenz ist die Beantwortung dieser Frage maßgeblich damit verbunden, in welchem Lebensumfeld sie sich befinden. Fördert dieses Umfeld die verbliebenen Ressourcen und hilft es dabei, den Beeinträchtigungen aktiv zu begegnen? Sind hier die entsprechenden Rahmenbedingungen gegeben, können Menschen mit Demenz durchaus ein gutes Leben führen. Darüber hinaus gilt es, auch Folgendes zu bedenken: In welchen Momenten oder Situationen empfinden wir aktiv unser Leben als gut, wann empfinden wir Zufriedenheit? Dies sind meist Situationen, in denen wir uns im „Hier und Jetzt“ befinden und wir Verbundenheit spüren – zu anderen Menschen, zur Natur, zu uns selbst. Situationen, in denen wir z.B. die ersten warmen Sonnenstrahlen an einem Frühlingstag auf der Haut spüren, die Vögel nach den langen Wintermonaten wieder singen hören oder mit lieben Menschen herzlich lachen. Dieser Erfahrungsraum ist für Menschen mit Demenz ebenso zugänglich wie für alle anderen Menschen auch. Durch das GiB 2.0 Bewegungskonzept wollen wir genau solche Situationen wieder vermehrt in die Alltagswelt von Menschen mit Demenz bringen – Bewegung dient dabei als vermittelndes Medium.

Falls ja, was können wir alle, die Gesellschaft, das Gesundheitswesen und die Politik, dazu beitragen?

Es sollten mehr Angebote geschaffen werden, die speziell auf die Förderung der Gesundheitsressourcen und der Lebensqualität von Menschen mit Demenz abzielen. In der Langzeitversorgung tätige Personen sowie zuhause Pflegende sollten dabei eine Schlüsselrolle einnehmen, da sie den Alltag von Menschen mit Demenz maßgeblich beeinflussen. Deshalb ist es essenziell diese Personengruppen, neben Menschen mit Demenz selbst, in die Entwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsangeboten einzubeziehen. Dies würde aller-

dings entsprechende Bildungsangebote und das Zurverfügungstellen von finanziellen und zeitlichen Ressourcen voraussetzen.

Aus dem Nähkästchen geplaudert – möchten Sie uns einen Schwank aus Ihrer langjährigen Tätigkeit mit Menschen mit Demenz erzählen?

Dieser kurze Gesprächsausschnitt macht recht gut deutlich, wie unbeholfen und verkrampft man manchmal im Gespräch mit Menschen mit Demenz reagiert, wobei es dazu keinen Grund gibt. Der folgende Dialog trug sich in einem GiB 2.0 Projektheim bei einer der ersten Trainingseinheiten zu. Ich stellte mich bei Herrn P. vor und er begann ein Gespräch:

Herr P.: Waren Sie schon einmal in Gefangenschaft?

Ich: Nein, leider (warum sage ich „leider“!?). Nein, war ich nicht. Sie?

Herr P.: Was?

Ich: Waren Sie schon einmal in Gefangenschaft?

Herr P.: Wieso?

Ich: Ich dachte nur, weil Sie gefragt haben.

Herr P.: Ich war 9 Monate auf Sardinien in Gefangenschaft.

Ich: Auf Sardinien soll es ja recht schön sein (warum sage ich so etwas!?), aber mein Opa, der war in Narvik in Gefangenschaft (nochmal die Kurve gekratzt) – Gott sei Dank hat meine Generation das nicht miterleben müssen (guter Kommentar, Schulterklopf! Aber wie komme ich zu einem positiven Thema? Denk nach!).

Herr P.: Waren Sie schon einmal im Moulin Rouge?)

Haben Sie zum Abschluss unseres Gespräches noch ein paar Tipps für unsere BewegungstrainerInnen?

Trauen Sie Ihren Trainingsteilnehmenden ruhig etwas zu! Sie werden oftmals überrascht sein, welche Kompetenzen zu Tage treten, wenn man ihnen Raum gibt. Daher gilt: die Teilnehmenden so viel selbst machen zu lassen wie möglich, bei gleichzeitiger Gewährleistung der Sicherheit. Und das Allerwichtigste zum Schluss: Haben Sie einfach Spaß – Ihr Wohlbefinden und Ihre Freude an der Aktivität werden sich auf die Teilnehmenden übertragen!

DEMENZ UND BEWEGUNG – EIN WIDERSPRUCH?

„Sie wissen schon, dass wir hier nicht die Generation Fitness in unserem Seniorenwohnheim haben!“ So wurde ich bei einem der ersten Kooperationsgespräche in einem GiB 2.0 Projektheim begrüßt. „Ja, aber Sie haben hier die Generation Bewegung“, erwiderte ich, was sich zu einem späteren Zeitpunkt, im Rahmen von Interviews, die ich mit Menschen mit Demenz in den Projektheimen geführt habe, bestätigen sollte: Die BewohnerInnen erzählten mir von langen Fußmärschen in die Schule, vom Fahrrad als wichtigstes Fortbewegungsmittel, von der körperlichen Arbeit im Beruf und von ihren liebsten

Freizeitaktivitäten wie Wandern, Schlittenfahren, Fußballspielen, Tanzen auf Kirchtagen und Gartenarbeiten. Ja, ich hatte auch den Eindruck, dass diese Aktivitäten nicht unter der Überschrift „Sport und Fitness“ in der Lebensbiographie dieser Generation einzuordnen sind, sondern als essenzielle Bestandteile in fast allen Bereiche ihres Lebens einfach ganz „natürlich“ vorhanden waren. Genau diesen natürlichen Ansatz von Bewegung will das Projekt GiB 2.0 wieder in den Alltag von Menschen mit Demenz bringen.



Was ich am liebsten gemacht habe? Na, eh auch Radfahren, Bergsteigen und Marschieren.

Wandern, ja auf die Alm sind wir viel gegangen, da wo ich daheim bin, ja da sind wir immer gewesen, jaja. Viel, überall zu Fuß. Jaja.

Das Thema Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz ist ein relativ neues Thema im Bereich der Gesundheitsförderung. In den letzten Jahren stieg auf Grund des prognostizierten Anstiegs derjenigen Menschen, die an Demenz erkranken werden, auch das Interesse daran, Strategien zu entwickeln, welche die Lebensqualität und Gesundheitsressourcen dieser Zielgruppe fördern. Hierbei nehmen nicht-medikamentöse Therapieformen einen wichtigen Stellenwert ein. Wobei speziell der Bereich Bewegung sehr vielversprechend scheint: Aktuelle Studien zeigen, dass Bewegung das Potential hat, die kognitiven Funktionen, die körperlichen Funktionen, die

Aktivitäten des täglichen Lebens, die Lebensqualität sowie das Sturzrisiko bei Menschen mit Demenz positiv zu beeinflussen. Doch gerade Menschen mit Demenz sehen sich mit einer Vielzahl an Hindernissen bezüglich körperlicher Aktivität konfrontiert: Einschränkungen der motorischen Funktionen, Beeinträchtigungen durch Medikamente, individuell wahrgenommene Barrieren, wie z.B. Angst vor Stürzen, oder auch die Unterbringung in einer Langzeitpflegeeinrichtung und der damit einhergehende Wegfall vieler Aktivitäten haben eine Reduktion der körperlichen Aktivität zur Folge.



Ich habe ja früher immer in der Früh und am Abend die Übungen gemacht, die kann ich heute gar nicht mehr, die ich damals gelernt habe. Ich habe ja früher viele können, aber ich habe ja alles sowieso vergessen.

Alleine bin ich nicht so gegangen, weil ich mich noch nicht so richtig getraut habe allein. Dann tust nicht mehr so gern, als wie du früher hast.

Doch andererseits haben Menschen mit Demenz auch noch eine Vielzahl an Motivatoren und Ressourcen, die durch speziell darauf ausgerichtete Bewegungsprogramme gefördert und wieder aktiviert werden können: Die Aufrechterhaltung von Aktivitäten, die sie ihr ganzes Leben lang genossen haben, das positive Erleben des

eigenen Körpers und das Gemeinschaftserlebnis in einer Bewegungsgruppe stehen dabei aus Sicht der Personen selbst zumeist im Vordergrund. Aber auch die Wahrnehmung von Bewegung als etwas, das der eigenen Gesundheit zuträglich ist, kann als wichtiger Motivator für Bewegung in dieser Zielgruppe angesehen werden.



Würden Sie noch gerne im Garten arbeiten? Ja, überhaupt wenn mir jemand hilft, dass wenn ich gerade jemanden draußen habe, dass ich mich ein bisschen unterhalte, dass ich dann ein bisschen gehe.

Man müsste ja viel mehr machen – weil ich habe eh immer weh, im Nacken weh und so weiter – alle möglichen Übungen. Mein Mann war garnix. Dem habe ich müssen ich weiß nicht was beibringen, oder hat er keine Lust gehabt. Nein, nein, der hat keine Lust gehabt. Er hätte müssen mehr machen, dann würd er wahrscheinlich noch leben.

Die Studienlage zu dieser Thematik lässt jedoch eine zentrale Frage offen: Wie können Bewegungsprogramme auf die speziellen Bedürfnisse und Lebensumstände von Menschen mit Demenz ausgerichtet werden? Eine mögliche Antwort darauf bietet das GiB 2.0 Bewegungskonzept. Es befasst sich nicht nur mit den Bewegungsabläufen an sich, sondern auch mit der Gestaltung der

Rahmenbedingungen, der Bewegungsinhalte und der Gestaltung einer positiven Bewegungssituation in der Gruppe.

Die folgende Fallvignette über die Geschichte von Andreas und seiner Tochter Anna bietet einen inhaltlichen und emotionalen Einstieg in die Grundidee des Konzepts.

FALLVIGNETTE ANDREAS UND ANNA



Andreas ist 79 Jahre alt und lebt seit dem Tod seiner Ehefrau Josefine vor 5 Jahren bei seiner Tochter Anna und ihrer Familie. Für Andreas war es eine große Umstellung, von seinem Bauernhof, auf dem er seit seiner Geburt gelebt hatte, zu seiner Tochter in eine Stadtwohnung umzuziehen. Nach dem Umzug begann sich Andreas charakterlich zu verändern – er hatte keine Geduld mehr mit seinen Enkelkindern, mit denen er in den Jahren davor immer sehr liebevoll umgegangen war, und er zog sich immer mehr zurück. Anna führte dieses Verhalten zunächst auf die veränderten Lebensumstände zurück, doch als sie eines Nachts ihren Vater voll bekleidet und unruhig in der Küche auf und ab gehend antraf und er ihr auf ihre Frage hin, was er denn so spät noch hier tue, antwortete, dass er jetzt die Kühe füttern gehen müsse, aber den Stall nicht fände, begann sie sich Sorgen zu machen.

Am nächsten Tag brachte Anna ihren Vater zum Hausarzt, der Andreas in eine Demenzklinik zu einer Testung verwies. Drei Tage später stand die Diagnose fest: Demenz vom Alzheimer-Typ. Da Andreas zu diesem Zeitpunkt noch recht selbstständig war und auch den Großteil der Zeit noch gut ansprechbar schien, entschied sich Anna ihren Vater, trotz ihrer Berufstätigkeit, zunächst zuhause zu versorgen. Doch

nach nur wenigen Monaten verschlimmerte sich der Gesundheitszustand von Andreas zunehmend: Er lebte scheinbar überwiegend in seiner Vergangenheit, in der er ein aktiver Landwirt gewesen war, und sprach unentwegt davon, dass er so viel Arbeit hätte im Wald, im Stall und am Feld und dass Anna, die er vorwiegend mit Josefine ansprach, ihm gefälligst dabei helfen und nicht nur faul herumsitzen solle.

In den folgenden Wochen wirkte Andreas sehr unruhig, wanderte in der Wohnung umher und wurde auch bereits mehrmals von Nachbarn auf der Straße vor dem Wohnhaus aufgelesen und wieder zurückgebracht. Andreas hatte stark abgenommen, aß kaum mehr und erlebte permanenten Stress durch die viele Arbeit, die er in seiner Wahrnehmung in der Landwirtschaft hätte, aber hier in der Wohnung nicht erledigen konnte.

Anna hatte mittlerweile ihre Arbeitstätigkeit auf 50% reduziert und arbeitete vorwiegend von zuhause aus, um bei ihrem Vater zu sein. Die restliche Zeit unterstützte ihr Mann und die älteste Tochter sie bei der Betreuung von Andreas. Diese Lebenssituation belastete das Familienleben sehr und von Zeit zu Zeit warf Annas Mann ihr vor, ihre Ehe für den Vater zu riskieren, der doch nicht einmal mehr ihren Namen wisse. Doch Anna hatte das Gefühl, sie sei es ihrem Vater schuldig, denn schließlich

hatte er ihr das Studium finanziert und hatte selbst dafür auf vieles verzichtet – deshalb brachte sie es nicht über sich, den Vater „im Stich“ zu lassen und ins Heim zu geben. Eines Mittwochmorgens, an dem Anna, während ihr Vater noch schlief, kurz duschen ging und nach 5 Minuten aus dem Badezimmer zurückkehrte, war ihr Vater verschwunden und die Wohnungstüre stand weit offen. Anna lief aus dem Haus, um nach ihrem Vater zu suchen, konnte ihn aber nicht finden und alarmierte sofort die Polizei. Diese fand Andreas einen Kilometer von der Wohnung entfernt. Er war gerade dabei am Straßenrand Unkraut auszureißen und warf es wild um sich. Er wehrte sich mit aller Kraft, als ihn die Polizisten wieder zurück in die Wohnung bringen wollten, denn er hatte schließlich noch am Feld zu tun. Zurück zuhause versuchte Anna unter Tränen ihrem Vater zu erklären, dass er so etwas nicht tun dürfe. Doch Andreas verstand nicht, was Anna von ihm wollte, und beschimpfte Anna, wie sie es von ihrem Vater noch niemals zuvor erlebt hatte. Anna erkannte ihren Vater nicht wieder und hatte das Gefühl, jeglichen Zugang zu dem Menschen, den sie so sehr liebte, verloren zu haben.

Trotz seines immer weiter fortschreitenden Gewichtsverlusts gelang es Andreas, sich in der darauf folgenden Woche noch einmal drei Kilometer von der Wohnung zu entfernen – dieses Mal fand ihn die Polizei im Stadtpark im Schnee kniend und mit den Händen nach etwas grabend. Völlig unterkühlt wurde Andreas ins Krankenhaus eingeliefert. Als Anna ihn daraufhin im Krankenhaus besuchte, traf sie die Entscheidung, nicht länger die Verantwortung für ihren Vater übernehmen zu können, und suchte einen Pflegeplatz. Sie hatte von einer Bekannten, deren Mutter auch im Pflegeheim war, eine Empfehlung für ein Pflegeheim am Stadtrand erhalten. Das Pflegeheim bot ein breites Spektrum an Aktivitäten: Basteln, gemeinsames Kochen und Lesen und sogar ein Tanzkurs wurde zur körperlichen Aktivierung der BewohnerInnen angeboten. Das Pflegepersonal versuchte mehrmals, Andreas zu einer Aktivität zu motivieren, doch er reagierte meist aggressiv und abweisend auf die gut gemeinten Ermutigungen des Pflegepersonals. Andreas ging lieber alleine in den Gängen des Pflegeheims auf und ab, auf der Suche nach einem Ausgang – meistens vergaß er dabei auf Essen und Schlafen. Die Pflegepersonen versuchten dieses Verhalten zu unterbinden, zumal Andreas auch in den Zimmern von anderen Bewohnern nach einem Ausgang suchte und diese sich dabei belästigt fühlten. Anna besuchte ihren Vater jeden Tag nach der Arbeit und blieb einige Stunden. Den körperlichen und geistigen Verfall ihres Vaters mit anzusehen, belastete sie sehr. Auch der Gedanke daran, dass ihr Vater in seiner eigenen Welt vereinsamte, machte ihr sehr zu schaffen. Eines Morgens las Anna in der Zeitung von einem Bewegungsprojekt für Menschen mit Demenz, welches in der Region gerade startete, und sprach die Heimleitung darauf an. Anfangs stand die Heimleitung der Teilnahme am Projekt eher skeptisch gegenüber, da sie ja in der Einrichtung bereits Aktivierungsangebote anboten und Andreas daran nicht teilnahm. Doch Anna wollte alles in ihrer Macht Stehende tun, um ihren Vater in seiner Situation zu helfen, und überredete die Heimleitung schließlich zur

Teilnahme. Das Projekt startete mit einem biographischen Interview mit allen teilnehmenden HeimbewohnerInnen. Es wurde die Bewegungsbiographie erhoben, um herauszufinden, welche Art der Bewegung in ihrem Lebensverlauf relevant war, um in der Ausgestaltung des Bewegungsprogrammes auf individuelle Erfahrungen und Interessen eingehen zu können. Andreas erzählte, er habe Bewegung vor allem in Form von Arbeit gemacht. Sport oder Tanzen habe ihn nie interessiert, da er genug Arbeit am Feld und im Wald hatte. Er sei eben ein Naturbursche und habe immer viel zu tun. Um Andreas' starken Bewegungsbezug in der Vergangenheit aufzugreifen, kam er in die „Outdoor-Bewegungsgruppe“ des Projekts, in welcher die Bewegungsintervention Gartenarbeit, Spaziergänge sowie leichte Kraft- und Koordinationsübungen im Freien umfasst.

Seit der ersten Trainingseinheit ist Andreas laut der Trainingsanleiterin nicht mehr aus der Outdoorgruppe wegzudenken: Er trägt Gießkannen meterweit, um Pflanzen zu wässern, er hilft anderen BewohnerInnen beim Bepflanzen von Blumenbeeten und beim Spaziergang durch ein nahe gelegenes Waldstück erklärt er der gesamten Gruppe die unterschiedlichsten Baumarten. Er ist eine Bereicherung für die Gruppe und genießt sichtlich das Beisammensein mit den anderen GruppenteilnehmerInnen. Anna nimmt manchmal gemeinsam mit ihrem Vater an den Trainingseinheiten teil und hat durch das gemeinsame Tun wieder einen Zugang zu ihrem Vater gefunden. Gemeinsam etwas Positives und Sinngebendes zu machen gibt ihr das Gefühl, für einige Momente ihren Vater, wie sie ihn früher erlebt hat, wieder zurück zu bekommen. Auch Andreas genießt sichtlich die körperliche Betätigung, ist auch zwischen den Trainingseinheiten nicht mehr so unruhig und irrt weniger in den Gängen herum. Auch sein Essverhalten hat sich positiv entwickelt: Nach der körperlichen Anstrengung fragt er regelmäßig das Pflegepersonal nach einer „Jause“ – denn die hat es früher immer gegeben, wenn er vom Feld heimgekommen ist, sagt er. Auch das Pflegepersonal konnte eine positive Entwicklung bei Andreas beobachten: Er ist nicht mehr so aggressiv und unruhig wie zuvor, was den Umgang und die pflegerischen Tätigkeiten sehr erleichtert.

Bis zu seinem Tod nahm Andreas regelmäßig an den Bewegungseinheiten im Freien teil. Ganz zum Schluss ermöglichte ihm das Pflegepersonal sogar mit dem Pflegebett in den Garten zu fahren, um dort mit Unterstützung noch einige Schritte zu gehen. Wenn Anna nun, nach dem Tod ihres Vaters, an seine Krankheit zurückdenkt, dann erinnert sie sich nicht an die Beschimpfungen durch ihren Vater, an die durchweinten Nächte, weil sie überfordert war mit der Pflegesituation zuhause, sie erinnert sich auch nicht an das schlechte Gewissen, das sie plagte, als sie ihren Vater ins Heim „abschob“. Am liebsten erinnert sie sich an einen Moment bei der gemeinsamen Aktivität im Freien, als ihr Vater ihr mit strahlendem Gesicht einen Apfel schenkte, den er gerade gepflückt hatte, und sagte „Schau meine kleine Anni, den hab ich für dich angebaut und wenn du mal groß bist, wirst du die Landwirtschaft übernehmen und dann wirst du für mich einen Apfel pflücken.“... „Ja, das werde ich für dich tun, Papa.“

FALLVIGNETTE ANDREAS & ANNA

ARBEITSBLATT



Fragen zur Fallvignette Andreas & Anna

Nutzen Sie die folgenden Fragestellungen zur Diskussion in der Gruppe oder für eine persönliche Reflexion der Fallvignette.

1. Welche Aspekte der Gesundheit (körperlich, geistig, sozial) werden in der Fallvignette durch Bewegung positiv beeinflusst? Erstellen Sie eine Liste!

2. Denken Sie bitte an sich selbst, welche Aspekte der Gesundheit werden bei Ihnen positiv beeinflusst, wenn Sie Bewegung machen? Erstellen Sie eine Liste!

ARBEITSBLATT

3. Werfen Sie nun einen Blick auf die beiden Listen: Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten erkennen Sie?

4. Was verrät die Fallvignette darüber, wie Bewegung für Menschen mit Demenz angeboten werden sollte, damit sie angenommen wird?

5. Welche Erfahrungen (positive und/oder negative) haben Sie selbst zum Thema Bewegung bei Menschen mit Demenz?

BEWEGUNG INDIVIDUELL UND POSITIV GESTALTEN

Wie die Geschichte von Andreas und Anna eindrucksvoll zeigt, geht es bei der Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz nicht nur um die Bewegung an sich, sondern auch darum, für die teilnehmenden Personen sinnvolle Aktivitäten mit Bewegung zu verbinden. Was für den einen Menschen eine freudvolle und vertraute Aktivität ist, die zu Bewegung motiviert, kann für einen anderen bedeutungslos und uninteressant sein. Die Wahrnehmung von und die Einstellung zu unterschiedlichen Aktivitäten und Bewegungsarten ist zumeist stark durch die eigene Bewegungsbiographie geprägt. Dabei nehmen der ehemals ausgeübte Beruf, das Geschlecht, die Lebensumgebung und die ausgeübten Freizeitaktivitäten großen Einfluss. Durch die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Bewegungsbiographien von Menschen mit Demenz, wurden für das GiB 2.0 Bewegungsprogramm 4 Aktivitätsschwerpunkte definiert, welche sich in den Bewegungseinheiten wiederfinden: Natur, Tanz, Alltagsaktivitäten sowie Spiel und Sport. Zwar bietet die Bewegungsbiographie wichtige Informationen und Anknüpfungspunkte für die Ausgestaltung von Bewegungsangeboten, trotzdem sollte auch Menschen mit Demenz die Möglichkeit geboten werden, neue Dinge auszuprobieren. Die Freude daran, unbekannte Aktivitäten in der Gruppe gemeinsam zu entdecken, kann durchaus motivierend auf die Teilnehmenden wirken.

Neben dem WAS, also der Art der (Bewegungs-) Aktivität, hat das WIE, also in welcher Weise die Bewegung angeboten wird, die zumindest gleichwertige Bedeutsamkeit für den Erfolg eines Bewegungsprogramms. Wobei der Erfolg in diesem Zusammenhang daran zu messen ist, mit wie viel Freude und Begeisterung die Menschen mit Demenz an dem Bewegungsprogramm teilnehmen, als wie sinnhaft sie die Aktivitäten empfinden und als wie positiv und bereichernd sie die gesamte Trainingssituation und -gruppe wahrnehmen. Dazu kann die aktive Gestaltung einer positiven und bedürfnisgerechten Trainingssituation maßgeblich beitragen. Die Themen wertschätzende Kommunikation, Freude und Spaß bei der Bewegung, bedeutungsvolle Musik, die Natur als Bewegungsraum und Trainingsmaterialien mit Aufforderungscharakter bilden im GiB 2.0 Trainingskonzept den Rahmen dafür. Dieser Abschnitt des Handbuchs befasst sich mit der Art und Weise, wie Bewegung angeboten werden soll, und bietet zudem einen Leitfaden für die Individualisierung des Bewegungskonzepts in Hinblick auf die speziellen Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden.

Die Erhebung der Bewegungsbiographie sowie die Erhebung der Bewegungskompetenzen der Teilnehmenden stellen dabei die ersten Schritte dar.

Das GiB 2.0 Bewegungsprogramm ist für Menschen mit Demenz in 3 Mobilitätslevels möglich: Menschen, die vorwiegend oder ausschließlich rollstuhlmobil sind (= Level 1), Menschen, die mit einem Hilfsmittel, wie z.B. einem Rollator mobil sind (=Level 2) und Menschen, die ohne Hilfsmittel mobil sind (=Level 3). Die Einschätzung des jeweiligen Levels nehmen die TrainerInnen vor dem Beginn der Trainingsphase bei allen Teilnehmenden vor. Dies kann sehr einfach und schnell durch die Bewegungsabläufe Aufstehen, Gehen und mit Hilfe einer Balanceübung durchgeführt werden. Trotz anfänglicher Einschätzung der Mobilitätslevels, sollen die Teilnehmenden laufend dazu motiviert werden, Übungsabläufe oder Teile davon durchzuführen, zu denen sie vor dem Training noch nicht fähig waren. Im Laufe der Trainingsphase kann es zu einem Zugewinn an Bewegungskompetenzen kommen oder es können Ressourcen, die bereits vorhanden waren, wieder aktiviert werden. Das TrainerInnenteam sollte dahingehend gegenüber Veränderungen aufmerksam sein und laufend versuchen, den Schweregrad der Übungen an die aktuelle Situation der Teilnehmenden individuell anzupassen. Die Teilnehmenden sollten von einer Übung niemals über- oder unterfordert sein. Jede Übung sollte jedoch stets einen fordernden Charakter haben.

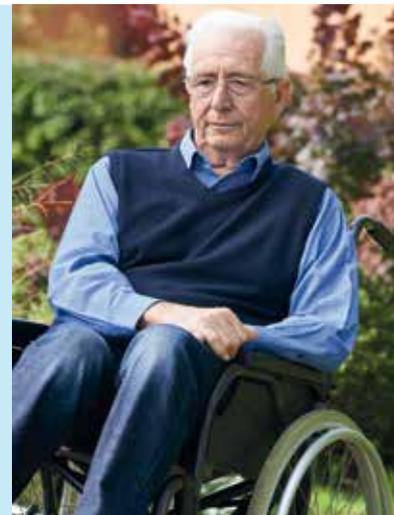
Mit den Informationen aus der Bewegungsbiographie und der Einschätzung des Mobilitätslevels kann für jede/n TrainingsteilnehmerIn ein „Steckbrief“ erstellt werden. So kann übersichtlich dargestellt werden, wo die speziellen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche und Kompetenzen liegen und in welchem Mobilitätslevel die Person einzustufen ist. In der Zusammenschau der „Steckbriefe“ aller Teilnehmenden einer Bewegungsgruppe kann sodann festgestellt werden, ob gewisse Interessenschwerpunkte z.B. in den Bereichen Natur oder Tanz bestehen, die im Bewegungsprogramm verstärkt abgebildet werden sollten. Zudem bieten die „Steckbriefe“ dem TrainerInnenteam zusätzliche Informationen, um auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden noch spezifischer eingehen zu können. Die folgende Darstellung soll als Anschauungsbeispiel dienen, wie eine Kurzversion eines „Steckbriefs“ für drei Personen mit unterschiedlichem Mobilitätslevel aussehen könnte. Der anschließend präsentierte Interviewleitfaden und der Leitfaden zur Überprüfung des Mobilitätslevels dienen der praktischen Umsetzung der Erhebung.

BEISPIEL STECKBRIEFE

Herr O. ist **hauptsächlich im Rollstuhl**. Aufstehen kann er nur mit viel Unterstützung. Kleine Strecken kann er jedoch mit einem Rollator oder mit Unterstützung bewältigen.

Beim Training sollte Herr O. so oft es geht Übungen im Stehen durchführen und zum Gehen motiviert werden. Damit keine Überforderung entsteht, sollte eine Sitzmöglichkeit in der Nähe sein. Im Rollstuhl soll er dazu motiviert werden, so viele Bewegungen mit den Beinen mitzumachen wie möglich.

Herr O. liebt das Tanzen und die Musik seit seiner Jugend. Volksmusik und Kärntner Chöre hat er am liebsten. Gartenarbeit hat er nie gerne verrichtet, aber da er nicht gerne alleine ist, könnte er sich das in einer Gruppe ganz gut vorstellen. Kalt sollte es draußen nicht sein, meint er.



LEVEL 1

Frau M. ist **mit einem Rollator mobil**, sie geht schnell, jedoch kleinschrittig. Das führt oft dazu, dass sie leichte Gangunsicherheiten zeigt. Von einem Stuhl kann sie mit Abstützen an der Lehne aufstehen.

Beim Training sollte Frau M. daher dazu ermutigt werden, so oft wie möglich selbstständig aufzustehen. Auch Balanceübungen sollten vermehrt durchgeführt werden. Dabei soll versucht werden, den Schwerkörpergrad der Balanceübungen im Laufe der Trainingsphase zu steigern. Beim Gehen sollte sie zu größeren Schritten motiviert werden.

Frau M. bewegt sich auch heute noch sehr gerne draußen an der frischen Luft. Ihre Sturzangst hindert sie allerdings daran. Was sie jedoch gerne wieder machen würde, ist Kegeln, da sie früher Mitglied in einem Kegelerverein war. Musik hört sie sehr gerne, am liebsten von Peter Alexander, auch wenn das Tanzen nicht ihre größte Leidenschaft ist.



LEVEL 2

Frau M. ist **ohne Hilfsmittel mobil**. Sie kann auch ohne Hilfe von einem Stuhl aufstehen.

Beim Training sollte für Frau M. keine Unterforderung entstehen: Bei Bedarf sollen Zusatzaufgaben erteilt werden oder sie kann auch bei einigen Aufgaben als „Co-Trainerin“ eingesetzt werden. Es können zusätzliche Übungen für die Balance angeleitet werden.

Frau M. hatte einen großen Blumen- und Gemüsegarten und würde auch heute noch gerne im Garten arbeiten – vorausgesetzt, es schauen nicht zu viele andere Leute zu. Früher hat sie sehr gerne mit ihrem Mann Polka getanzt, das würde sie auch heute noch gerne machen mit einer „zünftigen“ Musik. Frau M. sagt von sich selbst, dass sie noch immer für jeden Spaß zu haben ist.



LEVEL 3

ERHEBUNG DER BEWEGUNGSBIOGRAPHIE DER TEILNEHMENDEN

ARBEITSBLATT



Erheben Sie die Bewegungsbiographie der TrainingsteilnehmerInnen!

Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie in einem Gespräch die Interessen und Erfahrungen zum Thema Bewegung erheben.

Das Gespräch zur Bewegungsbiographie sollte mit jedem/jeder Teilnehmenden einzeln und in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden. In der Toolbox im Anhang befindet sich ein vorgefertigter Dokumentationsbogen zum Gespräch, welcher auch die folgenden Fragen beinhaltet. Um das Gespräch mit visuellen Reizen zu unterstützen, können Sie z.B. für jede abgefragte Bewegungsart ein passendes Bild aus dem Internet auf A4 ausdrucken und dem/der Befragten im Gesprächsverlauf zeigen. Das Gespräch dauert ca. 20–30 Minuten.

Herr/Frau X, mich würde interessieren, welche Rolle Bewegung (z.B. körperliche Arbeit, Freizeitsport, Spazieren etc.) in Ihrem Leben gespielt hat. Ich habe Ihnen hier einige Bilder mitgebracht, vielleicht möchten Sie mir erzählen, welche Bewegungsarten auf den Bildern Sie gemacht haben? (Zeigen Sie die Bilder und fragen Sie jede Bewegungsart einzeln ab: Bewegung im Beruf, Hausarbeit, Radfahren, Spaziergehen, Tennis, Turnen, Wandern, Dosen werfen, Kegeln...).

Bei Nennung einer Aktivität bitte gleich nachfragen, ob die Person das heute auch noch gerne machen würde.

.....

.....

.....

.....

Haben Sie früher gerne getanzt? Welche Tänze haben Sie denn gerne? (Klassische Tänze wie z.B. Walzer, Foxtrott, Tango; Volkstanz wie z.B. Polka; Rock'n'Roll...)

Zeigen Sie die Bilder und fragen Sie jede Tanzart einzeln ab.

.....

.....

.....

Würden Sie sich auch heute noch gerne zu Musik bewegen?

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT

Welche Musik gefällt Ihnen denn besonders gut? (Volksmusik, Kärntnerlieder, Schlagermusik, Klassik, Popmusik...)
Spielen Sie Musikbeispiele zu jedem Musikstil vor und zeigen Sie die dazu passenden Bilder.

Gibt es ein Lied, das Sie besonders gerne mögen? Gibt es SängerInnen oder Musikgruppen, die Sie besonders gerne mögen?

Haben Sie in Ihrem Leben gerne im Garten gearbeitet (Pflanzen gesetzt, Obst geerntet, Sträucher geschnitten etc.)?
Zeigen Sie das dazu passende Bild.

Wenn ja: Was haben Sie denn im Garten besonders gerne gemacht?

Können Sie sich vorstellen, das heute auch noch zu machen (hier im Garten und in der Gemeinschaft)?

Würden Sie sich lieber draußen in der Natur, im Garten bewegen oder lieber drinnen im Heim?

EINSCHÄTZUNG DES MOBILITÄTSLEVELS DER TEILNEHMENDEN

ARBEITSBLATT



Durch 3 kurze Übungen können Sie eine erste Einschätzung des Mobilitätslevel Ihrer TrainingsteilnehmerInnen vornehmen und somit die Trainingseinheiten individuell an ihre Bedürfnisse anpassen.

VORBEREITUNG: Stellen Sie einen Stuhl mit Armlehnen auf. 4 Meter davon entfernt soll ein kleiner Gegenstand (Hütchen, Buch, Topf etc.) positioniert werden. Dieser dient als optische Markierung. Nun können Sie mit dem/der Teilnehmenden folgende 3 Bewegungsabläufe ausprobieren:

1. AUFSTEHEN

Der/die Teilnehmende sitzt auf dem Stuhl und soll versuchen aufzustehen. Wenn nötig kann die Person sich an den Armlehnen abstützen.

Level 1: Der/die Teilnehmende kann trotz Abstützen an den Armlehnen nicht aufstehen.

Level 2: Der/die Teilnehmende kann mit Abstützen an den Armlehnen aufstehen.

Level 3: Der/die Teilnehmende kann ohne Abstützen an den Armlehnen aufstehen.



2. GEHEN

Der/die Teilnehmende steht und soll nun versuchen bis zur optischen Markierung in 4 Meter Entfernung zu gehen. Die Person darf dabei ein Hilfsmittel (z.B. Rollator oder Stock) verwenden.

Level 1: Der/die Teilnehmende kann trotz Hilfsmittel nicht gehen.

Level 2: Der/die Teilnehmende kann mit Hilfsmittel gehen.

Level 3: Der/die Teilnehmende kann ohne Hilfsmittel gehen.

3. BALANCE

Bei der optischen Markierung angekommen, soll nun der/die Teilnehmende versuchen, um den Gegenstand herum zu gehen. Auf dem Rückweg soll die Person versuchen, wie ein/e SeiltänzerIn (= einen Fuß direkt vor den anderen Fuß) zu gehen.

Level 2, Balance Schweregrad 1: Der/die Teilnehmende kann mit einem Hilfsmittel gehen, schafft es dabei aber nicht, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Jedoch funktioniert es, wenn er/sie die Füße eng nebeneinander setzt.

Level 2, Balance Schweregrad 2: Der/die Teilnehmende kann mit einem Hilfsmittel gehen, schafft es dabei aber nicht ganz, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Jedoch funktioniert es, wenn er/sie die Ferse seitlich neben die große Zehe des zweiten Fußes setzt.

ARBEITSBLATT

Level 2, Balance Schweregrad 3: Der/die Teilnehmende kann mit einem Hilfsmittel gehen und dabei einen Fuß vor den anderen setzen.

Level 3, Balance Schweregrad 1: Der/die Teilnehmende kann ohne Hilfsmittel gehen, schafft es dabei aber nicht, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Jedoch funktioniert es, wenn er/sie die Füße eng nebeneinander setzt.

Level 3, Balance Schweregrad 2: Der/die Teilnehmende kann ohne Hilfsmittel gehen, schafft es dabei aber nicht ganz, einen Fuß vor den anderen zu setzen. Jedoch funktioniert es, wenn er/sie die Ferse seitlich neben die große Zehe des zweiten Fußes setzt.

Level 3, Balance Schweregrad 3: Der/die Teilnehmende kann ohne Hilfsmittel gehen und dabei einen Fuß vor den anderen setzen.



INTERPRETATION DER ERGEBNISSE:

Die Einordnung in Mobilitätslevels für das Bewegungsprogramm wird durch die Ergebnisse im Bereich Aufstehen und Gehen bestimmt. Die „Testung“ der Fähigkeiten bei der Balanceübung soll dazu dienen, den Ausgangspunkt für das Training innerhalb der Levels 2 und 3 festzustellen. Kommt es beim Gehen und Aufstehen zur einheitlichen Einordnung in ein Level (z.B. beide Testungen in Level 2), so gilt Folgendes für die praktische Umsetzung:

1. Eine Person, die beim Aufstehen und Gehen dem Level 1 entspricht, also weder gehen noch aufstehen kann, soll dazu motiviert werden, so viel wie möglich mit Armen und Beinen im Rollstuhl mitzumachen.
2. Eine Person, die beim Aufstehen und Gehen dem Level 2 entspricht, also mit einem Hilfsmittel gehen kann und mit Abstützen aufstehen kann, soll zum vermehrten Gehen motiviert werden. Auch soll die Person im Laufe der Trainingsphase immer wieder versuchen aufzustehen, ohne sich dabei abzustützen. Je nach anfänglicher Balancefähigkeit sollte versucht werden hier den Schweregrad zu steigern.
3. Eine Person, die beim Aufstehen und Gehen dem Level 3 entspricht, also ohne ein Hilfsmittel gehen kann und ohne Abstützen aufstehen kann, sollte nicht unterfordert werden. Je nach anfänglicher Balancefähigkeit sollte versucht werden, hier den Schweregrad zu steigern. Die Person soll zu Zusatzaufgaben, wie z.B. dem Begleiten von rollstuhlmobilen Teilnehmenden oder zusätzlichen Runden im Parcours, motiviert werden.

Manchmal kommt es bei der Testung zu einer Kombination aus unterschiedlichen Levels – z.B. kann eine Person zwar nicht selbstständig aufstehen (Level 1), jedoch mit einem Hilfsmittel gehen (Level 2). Hier soll die „bessere“ Bewegungskompetenz gefördert werden. Zusätzlich sollen die Personen zur Ausübung der „schwächeren“ Bewegungskompetenz ermutigt werden. Dies kann z.B. wie folgt umgesetzt werden:

1. Eine Person, die beim Aufstehen Mobilitätslevel 1 hat, also nicht selbstständig aufstehen kann, jedoch beim Gehen Level 2 hat, also mit einem Hilfsmittel ein paar Schritte gehen kann, sollte stets zum vermehrten Gehen motiviert werden. Versuchen Sie auch die Person zum Aufstehen zu motivieren. Unterstützen Sie die Person dabei körperlich/taktil, um ihr dadurch mehr Sicherheit bei der Ausübung der Bewegung zu geben.
2. Eine Person, die beim Gehen Mobilitätslevel 1 hat, also nicht selbstständig gehen kann, jedoch beim Aufstehen Level 2 hat, also mit Abstützen aufstehen kann, sollte stets zum vermehrten Aufstehen motiviert werden. Zudem soll im Laufe der Trainingsphase immer wieder versucht werden ohne Abstützung aufzustehen. Versuchen Sie auch die Person zum Gehen zu motivieren – zumindest einige Schritte mit einem Hilfsmittel. Unterstützen Sie die Person dabei körperlich/taktil, um ihr dadurch mehr Sicherheit bei der Ausübung der Bewegung zu geben.

Im Grunde geht es bei der Einschätzung des Mobilitätslevels darum, zu erkennen, welche Bewegungskompetenzen die Teilnehmenden haben, und einen Ausgangspunkt für die Förderung dieser zu finden. Damit sich die Bewegungskompetenzen der Teilnehmenden entsprechend zeigen und weiterentwickeln können, bedarf es einer positiven Trainingsumgebung. Wie diese durch wertschätzende Kommunikation, eine freundliche Atmosphäre und mit Hilfe von Musik, Natur und ansprechenden Materialien gestalten werden kann, wird im kommenden Abschnitt des Handbuchs praktisch dargestellt.

WERTSCHÄTZEND UND BEDÜRFNISGERECHT KOMMUNIZIEREN



Wenn man Menschen mit Demenz dazu motivieren will, eine bestimmte Bewegung auszuführen, sollte man die Aufforderung in einer Art und Weise kommunizieren, welche die bestmögliche Chance bietet, dass die Nachricht beim Gegenüber auch ankommt. Gelingt dies, ist die Antwort auf die Aufforderung im Optimalfall die Ausführung der Bewegung.

Für Menschen mit Demenz ist der rein rationale Austausch von gesprochener Information nicht mehr in dem Maße möglich, wie wir es aus alltäglichen Gesprächssituationen kennen. Oftmals haben Menschen mit Demenz Probleme damit, das Gesagte zu verstehen oder davon eine Handlung abzuleiten. Deshalb ist es nötig, Kommunikation in der Trainingssituation an die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz anzupassen. Dies kann durch die Art und Weise, wie man gesprochene Information formuliert, geschehen, aber auch durch den zusätzlichen Einsatz von visuellen und haptischen Informationen.

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, ein und dieselbe Information zu formulieren. In alltäglichen Gesprächssituationen ist man sich dessen oft nicht bewusst und misst der Art, wie etwas formuliert wird, nur wenig Bedeutung bei. Implizite Informationen, mehrere Informationen in einem langen verschachtelten Satz oder das Weglassen von Satzbestandteilen sind beispielsweise in natürlichen Gesprächssituationen durchaus üblich, erschweren jedoch die Kommunikation für Menschen mit Demenz erheblich. Durch einfache Grundprinzipien bei der Formulierung von Übungsanleitungen können die Trainingsteilnehmenden jedoch dabei unterstützt werden, das Gesagte zu verstehen und sich in der Bewegungssituation zu orientieren:

1. In der Trainingssituation ist es wichtig, **Handlungsaufforderungen für Bewegung direkt auszusprechen**. Dies mag für den/die TrainerIn zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt sein, aber diese Art der Formulierung darf nicht als „Befehlstön“ missinterpretiert werden. Vielmehr bietet dies Menschen mit Demenz die Möglichkeit, sich in der Situation zu orientieren und konkret zu wissen, was als nächster Schritt zu tun ist. Natürlich ist dabei auf eine höfliche Ausdrucksweise zu achten.

Nicht optimal: „Herr Mayer, möchten Sie bitte aufstehen?“

Besser: „Herr Mayer, stehen Sie bitte auf!“

2. Zudem sollte darauf geachtet werden, **Handlungsaufforderungen positiv zu formulieren**. In manchen Situationen ist es hilfreich, bei Handlungsaufforderungen das Wort „nicht“ zu vermeiden. Dies gilt im Speziellen, wenn schnelle Reaktionen erforderlich sind. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn die TrainerInnen bemerken, dass eine teilnehmende Person gerade im Begriff ist, sich hinzusetzen – jedoch nicht auf, sondern neben einen Stuhl.

Nicht optimal: „Setzen Sie sich nicht hin.“

Besser: „Bleiben Sie stehen!“

3. **Zielorientierte Aufforderungen** bieten die Möglichkeit, Bewegungen „automatisiert“ auszuführen. Manchmal hat auch die Übung selbst einen so hohen Aufforderungscharakter, dass der Bewegungsablauf den Teilnehmenden auch nicht theoretisch erklärt werden muss, sondern die Aktivität „automatisch“ ausgeführt wird (wie z.B. bei der Übung Heulrohrtennis).

Nicht optimal: „Stehen Sie bitte auf und gehen Sie acht Meter durch den Parcours und gehen Sie dabei im Slalom durch die Hütchen durch.“

Besser: „Schauen Sie, dort drüben am Tisch steht eine Pflanze für Sie. Gehen wir sie gemeinsam abholen.“

4. Menschen mit Demenz haben oftmals Schwierigkeiten damit, mehrere Informationen auf einmal aufzunehmen. Deshalb ist es wichtig **kurze Sätze zu bilden, die zur jeweiligen Situation passen**. Zwischen den Sätzen kann eine **kurze Pause** gemacht werden, damit der Person die Möglichkeit gegeben wird, das Gesagte aufzunehmen und darauf zu reagieren.

Nicht optimal: „Nachdem Sie sich hingesetzt haben, werfen Sie die Dosen mit dem Ball, den ich Ihnen dann geben werde, um und dann werden wir die Dosen wieder gemeinsam aufstellen.“

Besser: „Bitte setzen Sie sich auf diesen Stuhl.“ Pause. „Nehmen Sie bitte diesen Ball in die Hand.“ Pause. „Werfen Sie diesen Ball auf die Blechdosen, die Sie da vorne sehen.“ Pause. „Bravo! So, jetzt gehen wir gemeinsam zu den Dosen und stellen sie wieder auf.“

5. Es ist wichtig **in der Sprache konkret zu sein**. Menschen mit Demenz haben oftmals Schwierigkeiten damit, Pronomen (er, sie, es etc.) auf eine Person oder einen Gegenstand zu beziehen. Bezeichnen Sie die Gegenstände/Personen immer mit ihren konkreten Namen. Wenn Sie über Gegenstände oder Aktivitäten sprechen, ist es auch von Vorteil, wenn diese unmittelbar vorhanden und sichtbar sind. Wenn Sie beispielsweise am Beginn der Bewegungseinheit erklären wollen, dass heute gemeinsam Elfmeterschießen veranstaltet wird, ist es von Vorteil, wenn das Tor bereits in Sichtweite der Teilnehmenden aufgebaut ist und Sie in Ihrer Erklärung darauf verweisen.

Nicht optimal: „Heute werden wir Elfmeterschießen.“

Besser: „Heute werden wir Elfmeterschießen! Sehen Sie, da drüben steht bereits das Fußballtor und wartet nur auf die SchützenkönigInnen.“

6. Manchmal kann es bei der Anleitung von Übungen auch hilfreich sein, bei den Teilnehmenden zusätzlich zur Übungsbeschreibung **innere Bilder zum Bewegungsablauf** zu erzeugen, die den Personen vertraut sind.

Nicht optimal: „Gehen Sie im Tandemgang, stellen Sie dabei einen Fuß vor den anderen.“ „Gehen Sie am Stand und ziehen Sie dabei die Knie so weit wie möglich nach oben.“

Besser: „Gehen Sie wie ein/e SeiltänzerIn, als würde ein Seil gespannt sein und Sie wollen darauf balancieren.“ „Stellen Sie sich vor, wir gehen durch hohen Schnee und müssen deshalb die Knie so hoch wie möglich nach oben ziehen.“

7. Manchmal vergessen Menschen mit Demenz direkt nachdem etwas gesagt wurde oder während sie die Bewegung bereits ausführen, was gerade zu tun ist. Seien Sie **geduldig, wiederholen Sie die Aufforderung** und geben Sie Ihrem Gegenüber auch etwas Zeit, darauf zu reagieren. Manchmal fragt die Person nicht direkt nach, wenn sie etwas nicht verstanden oder bereits wieder vergessen hat. Hier kann man unterstützen, indem man die **Ausführung verbal begleitet**. Dies bedeutet, dass ein/e TrainerIn laufend kommentiert, was gerade gemacht wird. Somit wird der Person ein Orientierungsanker, in Bezug auf das, was gerade geschieht, und das, was als nächstes zu tun ist, gegeben.

Neben einer offenen und freundlichen Körperhaltung der TrainerInnen können auch weitere non-verbale Kommunikationsstrategien die Trainingsanleitung erleichtern. Dabei bieten visuelle und haptische Unterstützungsleistungen, zusätzlich zur verbalen Übungserläuterung, eine gute Hilfestellung für die Teilnehmenden:

1. Einen **Bewegungsablauf selbst vorzuzeigen** und bei der Durchführung als TrainerIn selbst mitzumachen, ist die ideale Ergänzung zu verbalen Erklärungen und kann diese in weiten Teilen sogar ersetzen. Die direkte Begleitung der Teilnehmenden bei einer Übung, wie z.B. die Begleitung durch einen Parcours, gibt sehr vielen Personen zusätzliche Sicherheit und Orientierung beim Gehen.
2. **Mit einfachen Gesten** wie z.B. dem Anzeigen von Richtungen, dem Klopfen mit der Hand auf den Stuhl, auf den sich die Person setzen soll, oder dem Herbeiwinken mit offener Armhaltung als Zeichen dafür, dass die Person zu Ihnen kommen soll, können verbale Äußerungen einfacher verständlich gemacht werden.
3. Auch **leichte Berührungen**, wie z.B. zwischen den Schulterblättern, um das Aufstehen zu unterstützen, können die Ausführung der Bewegung begünstigen. Zudem kann bei Bedarf, wenn der/die Teilnehmende das möchte, der Bewegungsablauf aktiv durch eine/n TrainerIn geführt werden. Ergreifen Sie dazu einfach sanft die Hände oder Füße der Teilnehmenden und führen Sie die Bewegung gemeinsam durch.



„Und sie machen auch dann leichter mit. Also wenn du daneben bist und irgendwie selber tust! Sie schauen und dann geht das automatisch, dass sie dann auch mitmachen.“

„Und vor allem was wichtig ist, diesen alten Menschen Zeit zu lassen. Also, dass sie darauf einsteigen können, weil bei manchen geht es kognitiv ja ein bisschen langsamer, bis das alles umgesetzt ist.“

Zu einer wertschätzenden Kommunikation mit Menschen mit Demenz gehört natürlich auch die Wirklichkeit der einzelnen Personen anzuerkennen und innerhalb dieser nach einem Zugang zur Person zu suchen. Hierfür kann auch der Ansatz der Validation als Hilfestellung herangezogen werden. Darüber hinaus bildet eine wertschätzende und motivierende Art der Kommunikation bei der Trainingsanleitung die Grundvoraussetzung für das gemeinsame Tun. Die Wertschätzung kann unter anderem damit ausgedrückt werden, dass jede/r Teilnehmende zu Beginn der Trainingseinheit mit einem Handschlag und mit seinem/ihrer Namen vom TrainerInnenteam begrüßt wird. In der Trainingssituation bedeutet dies beispielsweise auch, dass die TrainerInnen immer eine **positive Rückmeldung auf die Ausführung einer Übung** geben und die Teilnehmenden **loben**. Dies kann auch non-verbal durch **Applaus** geschehen, wenn jemand z.B. beim Kegeln getroffen hat. Umso schöner ist es natürlich, wenn die gesamte Gruppe diese positive Rückmeldungskultur lebt und die Teilnehmenden auch gegenseitig ihre Leistung anerkennen und dies einander auch mitteilen.

Primär geht es also in der Kommunikation bei der Bewegungsanleitung darum, dem Menschen mit Demenz immer das Gefühl zu geben, in der Bewegungsgruppe herzlich willkommen zu sein, mit all seinen Bedürfnissen und Kompetenzen gesehen und angenommen zu werden und für die Leistung Anerkennung zu bekommen. Dabei darf natürlich ein zentraler Aspekt nicht vergessen werden: die Vermittlung von Freude und Spaß an der Bewegung!

FREUDE UND SPASS AN DER BEWEGUNG VERMITTELN



Neben der wertschätzenden und bedürfnisgerechten Kommunikation ist Freude und Spaß bei der Bewegung ein zentrales Grundprinzip des GiB 2.0 Konzepts. Dabei geht es darum, bei der Bewegung eine freudvolle Atmosphäre zu schaffen sowie Lust und Spaß bei der Durchführung der Aktivitäten zu forcieren. Menschen mit Demenz sind durchaus in der Lage humorvolle Situationen wahrzunehmen und selbst mitzugestalten. Humor kann auch dazu beitragen, schwierige Situationen positiv aufzulösen, und wenn sich Teilnehmende und TrainerInnen darauf einlassen, ist die Schaffung einer freudvollen Bewegungs-Atmosphäre eine Win-win-Situation für alle Beteiligten.

Das TrainerInnenteam hat dabei besonders zu Beginn der Trainingsphase die Aufgabe, diese positive Grundstimmung zu vermitteln. Dabei ist es wichtig, dass sich die TrainerInnen selbst voll und ganz auf die Situation einlassen, keine Angst davor haben auch manchmal die „Narrenmütze“ aufzusetzen und auch mal über sich selbst zu lachen.



„Was ich gesehen habe: Wenn die Leute Spaß haben, sind sie motiviert und machen Sachen so gut, wie wir es gar nicht erwarten.“

„Ich bin aus der Gruppe dann immer gegangen mit dem Gefühl: Ja, jetzt haben sie wieder eine Gaudi gehabt. So gehört sich das!“

Durch diese positive Grundstimmung soll auch die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls in der Bewegungsgruppe unterstützt werden. Gegenseitiges Anfeuern und Ermutigen bei Übungen sowie das Zeigen von Begeisterung für die Personen und ihre Leistungen sind dabei wesentliche Bausteine. Den Teilnehmenden soll durch das gemeinsame Tun ermöglicht werden, sich gegenseitig kennen zu lernen und zueinander Beziehungen aufzubauen, die auch über die Trainingssituation hinaus wirksam sind.



„Die Gruppe wird immer lebendiger – es geht etwas auf. Ja sie sind viel lockerer, sie lächeln viel mehr.“

„Die Frau S. wohnt in der Ostseite des Hauses und die anderen Damen in der Westseite. Und wenn sie jetzt im Gang zusammenkommen, dann reden sie über das Turnen. Vorher hat die Frau S. nie etwas gesagt. Ja und die Frau K. geht jetzt auch auf die andere Seite des Wohnbereiches.“

Auch dem TrainerInnenteam soll das Bewegungsprogramm Spaß machen und es soll eine kurze Pause im oftmals stressigen Alltag sein. Gerade im Pflegealltag tut es gut, selbst in Bewegung zu kommen, den Tag zu entschleunigen und gemeinsam zu lachen. Zudem ermöglicht die Trainingssituation durch die Einnahme der neuen Rollen der beteiligten Personen (Pflegepersonen=TrainerInnen; zu pflegende Personen=Trainigsteilnehmende) den Aufbau einer neuen Beziehungsebene. Diese kann auch über die Trainingssituation hinaus als besondere Ressource angesehen werden und hat das Potenzial auch den Pflegealltag positiv zu beeinflussen.



„Es hat extrem viel Spaß gemacht, muss ich sagen. Die Leute waren extrem aufmerksam und haben sich halt einfach andauernd gefreut, wenn wir wieder zusammen gewesen sind, und das habe ich für mich persönlich als total motivierend und fein empfunden.“

„Ich bin immer mit positiven Gedanken und mit einem guten Gefühl aus dem Training gegangen. Das hat es mir definitiv gebracht, dass ich hinuntergekommen bin und ich einfach mit einer Freude dann den Tag weitergemacht habe. Also die Hetzerei ist dann sofort verflogen gewesen. Das war echt super.“

Wenn Sie sich jubelnd auf den Knien, die Hände in Siegerpose in den Himmel streckend, vor einem Fußballtor inmitten von applaudierenden Teilnehmenden wiederfinden und Sie schreien „Herr Gruber, I werd narrisch!“ und Herr Gruber stolz lächelt, haben Sie verstanden, worum es geht.

Zu einer ausgelassenen und freudvollen Stimmung kann natürlich die richtige Musik maßgeblich beitragen!

BEWEGUNGsimpulse DURCH MUSIK AUSLÖSEN



Jeder Mensch hat einen Soundtrack des Lebens. Dies sind Lieder, die man mit gewissen Lebensphasen oder mit wichtigen Ereignissen im eigenen Leben verknüpft. Musik kann unbewusst Emotionen, Stimmungen und Bilder in uns erzeugen. Jeder kennt die Situation, wenn man im Alltag, sei es im Auto oder beim Einkaufen, auf einmal das Lieblingslied hört oder das Lied, das auf der eigenen Hochzeit oder letzten Geburtstagsfeier gespielt wurde oder zu dem man im letzten Urlaub gefeiert hat – sofort kommen die damit verknüpften Bilder und Emotionen wieder hoch.

Dieses Potenzial von Musik kann auch in Bewegungssituationen mit Menschen mit Demenz nutzbar gemacht werden. Musik, die für die Trainingsteilnehmenden emotional bedeutsam ist, kann zum einen den Zugang zu den Personen erleichtern, und der stimulierende Charakter von Musik löst zum anderen oftmals auch automatisierte Bewegungen aus, wie z.B. Schunkeln, Klatschen oder mit den Füßen im Takt wippen. Dieser Impuls zu Bewegung durch Musik kann als Anknüpfungspunkt für Bewegungsabläufe eingesetzt werden: Bewegungsabfolgen in einem Tanz verpackt verbinden Musik mit Bewegung. Zudem ist Bewegung in Form von Tanz auch in vielen Bewegungsbiographien dieser Generation als Freizeitaktivität zu finden. Auf Kirchtagen, Jahrmärkten oder anderen Feierlichkeiten spielte das Tanzen eine wichtige Rolle.



„Ja tanzen, das haben wir früher, früher sehr gehabt, sehr viel getanzt, sehr viel haben wir das. Ja einen Walzer – das war für uns, das war eben unseres das, das haben wir. Haben Sie das gerne gemacht? Ja, gerne ja (macht die Augen groß und nickt), tanzen sehr gerne.“

Im GiB 2.0 Bewegungsprogramm bildet Tanz einen inhaltlichen Schwerpunkt. Darüber hinaus kann Musik auch zur Untermauerung von anderen Aktivitäten eingesetzt werden. Durch das Spielen von Musik vor der Bewegungseinheit, in der Situation des Ankommens in der Bewegungsgruppe, werden die Teilnehmenden willkommen geheißen. Somit kann bereits vorab eine positive Einstimmung auf die Bewegungseinheit begünstigt werden und die Wartezeit auf das Eintreffen aller Teilnehmenden wird sinnvoll genützt. Mitsingen und Mitschunkeln ist natürlich ausdrücklich erwünscht – auch hier sollten die TrainerInnen mit gutem Beispiel vorangehen und durch ihr eigenes Tun signalisieren: Wer möchte, kann sehr gerne mitsingen, auch wenn man nicht immer textsicher ist.

Um die musikalischen Vorlieben und die Lieblingsmusik der Teilnehmenden kennenzulernen, beinhaltet die Vorlage zur Erhebung der Bewegungsbiographie auch Fragen zur Tanz- und Musikbiographie. Nutzen Sie diese Fragestellungen, um konkrete Informationen über die Lieblingsmusik der Trainingsteilnehmenden zu bekommen. Sei es ein spezielles Lied, eine Musikgruppe oder vielleicht nur die Musikrichtung, die den Personen am Herzen liegt – es sollte bei der Zusammenstellung des „Bewegungssoundtracks“ unbedingt darauf geachtet werden, dass die Wünsche der Teilnehmenden erfüllt werden. Regionale Heimatlieder und „Schlager“ der 50er- und 60er-Jahre, die in dieser Generation modern waren, können die Bewegungs-Playlist vervollständigen. Englischsprachige Musik und Popmusik sollte vermieden werden, außer es entspricht dem konkreten Wunsch einer teilnehmenden Person.



„Alles mit Musik! Sobald Musik dabei war, ist auch gleich alles viel lockerer gewesen!“

„Also speziell, wenn wir mit Polka-Musik etwas gemacht haben, wenn sie auch gesungen haben. An diesem Tag waren sie dann super gut drauf. Es haben alle gelacht. Als sie dann herumgehüpft sind, also so wirklich, da sind ja wir auch gehüpft. Da sind alle gehüpft. Humorvoll war es schon!“

Die folgende Playlist wurde durch Interviews mit den Teilnehmenden in den GiB 2.0 Projektheimen erstellt und soll als Anschauungsbeispiel dienen.

MUSIKTITEL	KÜNSTLERINNEN
Ohne Krimi geht die Mimi nie ins Bett	Bill Ramsey
Souvenirs	Bill Ramsey
Is schon still um an See	Bleiberger Viergesang
I hab di gern	Carinthia Chor Millstatt
Tipitipitipso	Caterina Valente
Rote Lippen soll man küssen	Cliff Richard & The Shadows
Die Liebe ist ein seltsames Spiel	Connie Francis
Schöner fremder Mann	Connie Francis
Zwei kleine Italiener	Conny Froboess
Verliebt, verlobt, verheiratet	Conny Froboess
Lady Sunshine und Mr. Moon	Conny Froboess
Kärntnerisch-Steirisch g'jodelt	Die 3 Lavanttaler
Wenn die Schwalben heimwärts ziehen	Die Lavanttaler
Bürgermeister Polka	Die Lavanttaler
In die Berg bin i gern	Edlseer
Heimweh	Freddy Quinn
Ich will 'nen Cowboy als Mann	Gitte
Von den blauen Bergen kommen wir	Goldy de Vries & Peter de Vries
In da Mölltalleitn	Grenzlandchor Arnoldstein
My Boy Lollipop	Heidi Bachert
Ja, mir san mit'm Radl da	Helmut Högl und seine Musikanten
Mit 17 fängt das Leben erst an	Ivo Robic
Drei weiße Birken	Kastelruther Spatzen
Ein Student aus Uppsala	Kirsti Sparboe
Seemann	Lolita
Schuld war nur der Bossa Nova	Manuela
Du bist die Rose vom Wörthersee	Maria Andergast & Hans Lang
Muss i denn, muss i denn zum Städtele hinaus	Markus Göttler
Nur du, du, du allein	Melitta Berg & Die Peheiros
Jöbstl Polka	Oberkrainer Power
Die süßesten Früchte	Peter Alexander
Im weißen Rössl am Wolfgangsee	Peter Alexander
Ich zähle täglich meine Sorgen	Peter Alexander
Babysitter-Boogie	Ralf Bendix
Wenn es dich noch gibt	Roger Whittaker
Schön ist es auf der Welt zu sein	Roy Black & Anita
Bella Romantica	Semino Rossi
Hoppsa-Polka	Slavko Avsenik & Musikanten
Hoch auf dem gelben Wagen	Tölzer Knabenchor
Immer wieder geht die Sonne auf	Udo Jürgens
Mit 66 Jahren	Udo Jürgens
Griechischer Wein	Udo Jürgens
Er steht im Tor	Wencke Myhre
Ich liebe meine Berge	Zillertaler Schürzenjäger

Neben dem Lieblingsschlager der Teilnehmenden oder einer fetzigen Polka stellt auch der Soundtrack der Natur einen wichtigen Bestandteil des GiB 2.0 Bewegungskonzepts dar.

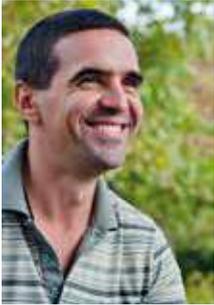
NATUR ALS BEWEGUNGSRaum NUTZEN



Menschen mit Demenz, die in Langzeitpflegeeinrichtungen leben, haben nur selten die Möglichkeit Zeit in der Natur zu verbringen. Auch wenn die meisten Seniorenwohnheime einen Garten haben, ist der Weg nach draußen zumeist mit einer Vielzahl von Barrieren verbunden: Menschen mit Demenz haben oftmals Angst zu stürzen, trauen sich selbst nicht mehr zu, alleine hinauszugehen oder fühlen sich orientierungslos in der „neuen“ Umgebung. Zudem möchte das Betreuungspersonal vermeiden, dass Personen ohne Aufsicht das Gelände verlassen und sich verirren, und sehen daher den Außenbereich der Einrichtung oftmals als potenzielle Gefahrenquelle. Fehlende Zeitressourcen seitens des Personals ermöglichen zudem im Heimalltag kaum eine Begleitung und Betreuung außerhalb des Gebäudes.

Das GiB 2.0 Trainingskonzept bietet die Gelegenheit, den Lebens- und Erfahrungsraum von Menschen mit Demenz wieder ein Stück weit nach draußen zu verlagern. Es bietet diesen Personen die Möglichkeit Bewegung in einem Umfeld auszuüben, in welchem sie ihr ganzes Leben lang tätig waren, und Aktivitäten wieder aufzunehmen, die ihnen in ihrem Leben wichtig waren. Für viele Menschen, vor allem für Frauen der älteren Generation, war der eigene Garten der ganze Stolz und ein liebes Hobby. Zudem waren auch sehr viele Personen, vor allem im ländlichen Raum, in der Landwirtschaft tätig. Viele dieser Menschen sind jedoch seit Ewigkeiten nicht mehr auf einer Wiese gegangen, haben seit Jahren nicht mehr Erde zwischen ihren Fingern gespürt oder haben schon lange nicht mehr etwas so Schöpferisches getan, wie eine Pflanze zu setzen.

Zudem wirkt die Outdoor-Umgebung an sich bereits stimulierend: Das Gefühl der Sonne auf der Haut, das Geräusch der singenden Vögel und die Gerüche der Natur lassen in vielen Menschen ein Gefühl des Wohlbefindens entstehen.



„Draußen hat es ihnen immer am besten gefallen. Das merkst du auch – den großen Unterschied zwischen draußen und drinnen.“

„Der Herr M. und der Herr W. fragen jedes Mal, sind wir draußen oder drinnen. Draußen und im Garten, das kommt ganz gut an.“



„Am schönsten war es immer im Garten, denn als wir drinnen waren im Sommer, das war nicht so angenehm. Aber da im Garten, das war einmalig.“

„Das gefällt mir so, das habe ich zu Hause auch immer gerne gemacht, Pflanzen setzen und so alles.“

Einige GiB 2.0 Trainingseinheiten beziehen die Natur und den Garten aktiv in die Bewegungsabläufe mit ein, für die anderen Einheiten bietet die Outdoor-Durchführung eine Bewegungsumgebung mit Mehrwert. Für Seniorenwohnheime, die keinen eigenen Gartenzugang haben, können die Bewegungseinheiten auch auf einer Terrasse oder einem großen Balkon durchgeführt werden. Zudem können auch zu einigen Terminen Ausflüge in einen Park (mit entsprechender Infrastruktur) in den Trainingsplan mitaufgenommen werden.

Bei Outdoor-Aktivitäten sollte das TrainerInnenteam immer darauf achten, dass die Kleidung der Teilnehmenden der jeweiligen Witterung angepasst ist. Ältere Personen sind zumeist eher kälteempfindlich, deshalb sollten immer zusätzliche Kleidungsstücke mit nach draußen genommen werden. Zudem sollte sichergestellt werden, dass auch draußen genügend Sitzmöglichkeiten vorhanden sind. Vor allem in den heißen Sommermonaten ist es wichtig, genügend zu trinken bereitzustellen und Sitzmöglichkeiten im Schatten vorzubereiten.

Die Natur als Bewegungsraum ist einer Indoor-Durchführung der Bewegungseinheit immer vorzuziehen. Trotzdem sollte auch Wert auf eine adäquate Räumlichkeit gelegt werden, falls das Wetter eine Outdoor-Durchführung nicht zulässt.

ZEIT UND RAUM FÜR BEWEGUNG BEDÜRFNISGERECHT GESTALTEN



Das GiB 2.0 Trainingskonzept sieht vor, dass die Bewegungseinheiten 2 Mal pro Woche für jeweils eine Stunde durchgeführt werden. Die Einheiten sind jeweils auf die Dauer von einer Stunde ausgerichtet.



„Also ich finde, die eine Stunde hat jetzt immer perfekt gepasst. Weil wir haben nie eine Uhr gehabt und da haben wir immer erst nach der Einheit auf die Uhr geschaut und es war eigentlich immer genau eine Stunde vergangen.“

„Ich glaube, die eine Stunde ist für die Bewohner genau richtig. Ein bisschen mehr wäre schon wieder zu viel.“

Der Durchführungszeitpunkt der Bewegungseinheiten sollte mit den Abläufen des Pflegeheimalltags gut abgestimmt werden: Essenszeiten, Zeiträume für pflegerische Tätigkeiten am Morgen oder weitere Fixtermine wie z.B. Hl. Messen, Termine für Friseur oder Fußpflege sollten bei der Auswahl der Trainingstage und der Trainingszeit berücksichtigt werden. Zudem sollte das Training nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen stattfinden. In den GiB 2.0 Projektheimen wurden die Bewegungseinheiten entweder von 10:00 bis 11:00 Uhr am Vormittag oder von 14:30 bis 15:30 Uhr am Nachmittag durchgeführt. Nachdem die Zeiten und Tage für die Bewegungseinheiten fixiert wurden, gilt es diese an alle KollegInnen und Teilnehmenden zu kommunizieren. Zudem müssen die Trainingszeiten auch im Dienstplan berücksichtigt werden.

Für die Vor- und Nachbereitung der Bewegungseinheiten sollte das TrainerInnenteam jeweils 30 Minuten einplanen. In diesem Zeitfenster sollen die Teilnehmenden in ihren Wohnbereichen/Zimmern abgeholt und zum Bewegungsort gebracht werden und es sollen die Materialien für die Übungen vorbereitet werden. Um den zeitlichen Aufwand der TrainerInnen bei der Abholung der Teilnehmenden einzugrenzen, ist es von großer Wichtigkeit, dass diese bereits entsprechend vorbereitet wurden. Daher sollten die KollegInnen aus der Pflege darauf achten, dass pflegerische Tätigkeiten 30 Minuten vor Beginn der Bewegungseinheit abgeschlossen sind, die Personen fertig angezogen wurden (inklusive passendem Schuhwerk) und auf der Toilette waren.

Nach der Bewegungseinheit begleiten die TrainerInnen die Personen wieder zurück in ihre Wohneinheiten und bringen die Materialien zurück ins Materiallager. Somit beträgt der reale Aufwand für jede Bewegungseinheit ca. zwei Stunden. Hinzu kommt die Zeit für die inhaltliche Auseinandersetzung mit den Übungen der jeweiligen Bewegungseinheit. Dafür sollten, zumindest zu Beginn der Trainingsphase, nochmals 15 Minuten eingeplant werden.

Die folgende Checkliste soll bei der Trainingsvorbereitung unterstützen. Wenn die angeführten Vorbereitungsschritte getroffen wurden, können die Teilnehmenden zur Bewegungseinheit abgeholt werden.

CHECKLISTE VORBEREITUNG TRAININGSEINHEIT

- Inhaltliche Auseinandersetzung mit den Übungen der Bewegungseinheit
- Allgemeine Vorbereitung des Trainingsortes vor dem Eintreffen der Teilnehmenden:
 - Vorbereitung/Aufbau aller Materialien
 - Vorbereitung Stuhlkreis für das Begrüßungsritual
 - Vorbereitung von Getränken für die Pause
 - Einschalten der Musik
- Bei Indoor-Durchführung:
 - Wegräumen aller Gegenstände, die durch fliegende Bälle etc. beschädigt werden könnten
 - Lüften des Raumes
- Bei Outdoor-Durchführung:
 - Sicherstellen, dass genügend Schattenplätze vorhanden sind

Die Räumlichkeiten für die Durchführung des Bewegungsprogramms sollten hell und freundlich, für die Teilnehmenden leicht erreichbar sein und genügend Platz bieten. In Einrichtungen der Langzeitversorgung ist oftmals ein Festsaal oder ein Andachtsraum vorhanden, welcher für das Bewegungsprogramm adaptiert und genutzt werden kann. Zudem wird ein „Lagerplatz“ für die Trainingsmaterialien benötigt, der im besten Fall in der Nähe des Trainingsraums sein sollte, aber auch in der Nähe des Durchführungsplatzes im Garten.

MATERIALIEN MIT AUFFORDERUNGSSCHARAKTER EINSETZEN



Im GiB 2.0 Bewegungsprogramm kommt ein breites Spektrum an unterschiedlichen Trainingsmaterialien zur Anwendung. Alltagsgegenstände, wie z.B. Besen, Gießkannen, Wäscheklammern oder Messbecher, werden mit Materialien aus der Natur, wie z.B. Wasser, Erde, Baumstämmen, Tannenzapfen oder Pflanzen, kombiniert. Hinzu kommen auch noch farbenfrohe Materialien, wie z.B. Wasserbomben, Luftballons, Heulrohre oder bunte Bälle.

Die unterschiedlichen Eigenschaften der Materialien sowie die Kombination aus neuen und altbekannten Gegenständen gestalten das Bewegungsprogramm zusätzlich abwechslungsreich und spannend. Zudem wurden Materialien gewählt, die einen hohen Aufforderungscharakter haben. So sollen diese die Teilnehmenden zusätzlich dazu motivieren, Bewegung lustvoll durchzuführen.

Innerhalb einer Bewegungseinheit wird jedoch oftmals mit einem Material als Kernelement, welches durchgängig verwendet wird, gearbeitet. Dabei wird beispielsweise in einer Einheit die Übung Heulrohrtennis kombiniert mit einem Luftballontanz, es wird Kegeln gemeinsam mit einem Kegeltanz durchgeführt oder ein Balltanz geht der Übung Elfmeterschießen voraus.



„Alles, was springt und hüpf, kommt besonders gut an!“

„Die bunten Farben funktionieren auch, die verschiedenen Luftballonfarben sind auch gut angekommen. Da geht es nur: Ich will grün, ich will blau!“

„Mit dem Wasser, das hat dann auch schon so eine magische Anziehung irgendwie gehabt. Da waren alle am besten drauf, das Wetter hat auch super zusammengepasst. Ich finde, dass da am meisten Emotionen, positive Emotionen, waren.“

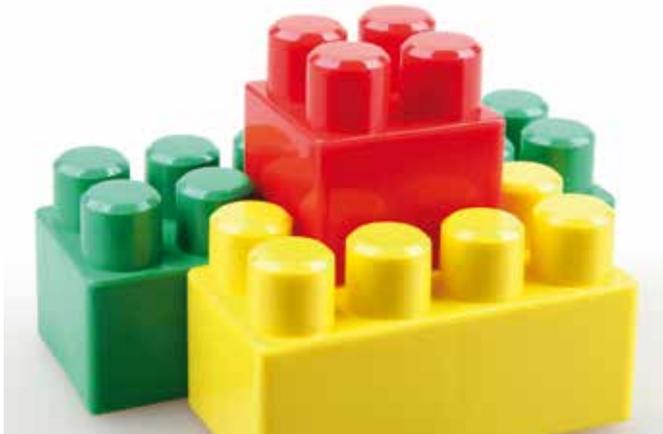
Die folgende Tabelle soll einen Überblick über alle Materialien bieten, die in den Bewegungseinheiten zur Anwendung kommen. Zusätzlich wird in der Spalte „Vermerke“ darauf hingewiesen, wo die Materialien zu bekommen sind und wie viel diese kosten. In der dritten Spalte werden Alternativen zu den Materialien vorgeschlagen.

Material	Vermerke	Alternative
Tannenzapfen (ca. 60–80 Stück)	Baumarkt oder Bastelbedarf; oder im TrainerInnenteam nachfragen, ob jemand das Material in einem Wald sammeln könnte.	Lego, Blätter, kleine Holzstücke
Besen (2 Stück)	Baumarkt, um ca. 5 Euro; oder im TrainerInnenteam nachfragen, ob jemand das Material mitbringen könnte.	Rechen
Sandsäckchen (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Sport-Thieme, Bohrensäckchen, 4er-Set, um ca. 4 Euro	Kleine Taschentuchpäckchen
Isolierband (ca. 2 Stück)	Baumarkt, ca. 1 Euro pro Stück	Bunte Straßenmalkreide; bunte Klebestreifen
Bierpappdeckel (ca. 5 Stück pro Person)	Baumarkt, Gastronomiegroßhandel; Fragen Sie bei einem Gasthaus/ Café/Brauerei in der Nähe, ob sie vielleicht einige ältere Bierpappdeckel zur Verfügung stellen würden.	
Wasserbomben (ca. 5 Stück pro Person)	Baumarkt, (Lebensmittel-)Einzelhandel, 50 Stück, um ca. 3 Euro	
Fertiger Keksteig	(Lebensmittel-)Einzelhandel, um ca. 4 Euro pro Packung	
Keksausstecher, Mehl, Nudelholz, Backblech, Backpapier	Sollte in der Einrichtung vorhanden sein, ansonsten im TrainerInnenteam nachfragen, wer welches Material mitbringen könnte.	
Fotos der Trainingseinheiten A4	Vor der letzten Bewegungseinheit sollen die TrainerInnen die gemachten Fotos in Farbe auf A4 ausdrucken.	
Urkunden	Vor der letzten Bewegungseinheit sollen die TrainerInnen in die Urkundenvorlage (Toolbox) die Namen der Teilnehmenden eintragen und in Farbe auf A4 ausdrucken.	Urkunden selbst gestalten
Obst (ca. 6–8 unterschiedliche Obstsorten der Saison)	(Lebensmittel-)Einzelhandel, ca. 15 Euro insg.	
Eis oder Punsch (1 Portion pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel, ca. 15 Euro insg.	
15 Dosen	Handelsübliche Konservendosen – einfach im TrainerInnenteam sammeln!	Joghurtbecher
Tennisbälle (1 Stück pro Person)	Es müssen keine neuwertigen Bälle sein! Fragen Sie bei einem nahegelegenen Tennisclub nach alten Bällen.	Andere harte kleine Bälle
Bunte Tücher (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Sport-Thieme, 3er-Jongliertücher-Set, um ca. 5 Euro	Andere Stofftücher
Ton-Blumentöpfe (1 Stück pro Person)	Baumarkt oder IKEA, ca. 3 Euro pro Stück mit Untersetzer	Einmachgläser oder handelsübliche Gurkengläser

Material	Vermerke	Alternative
Schüsselchen klein, kleine Löffel, Messer (je 1 Stück pro Person)	Sollte in der Einrichtung vorhanden sein; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand das Material mitbringen könnte.	
Riesenballon, ca. 95 cm Durchmesser (1 Stück)	Z.B. online über Luftballonwelt, um ca. 5 Euro pro Stück	
Luftpumpe (1 Stück)	Z.B. online über Luftballonwelt, Zweiweg-Ballonpumpe, um ca. 6 Euro pro Stück; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand das Material mitbringen könnte.	Fahrradpumpe mit großem Aufsatz
Wäscheklammern (ca. 6 Stück pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel oder Baumarkt, 20 Stück, um ca. 2 Euro	
Wäscheleine (1 Stück)	(Lebensmittel-)Einzelhandel oder Baumarkt, um ca. 1,50 Euro pro Stück	
Luftballons (2 Stück pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel oder Baumarkt, 20 Stück, um ca. 2 Euro	
Heulrohre (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Sport-Thieme, Heulschläuche 12er Set, um ca. 45 Euro	Alte Tennisschläger oder Federballschläger
Kräuterpflanzen (1 Stück pro Person)	Baumarkt, Bellaflora, um ca. 1,50 Euro pro Stück	Z.B. Tomaten-, Gurken- oder Paprikapflanzen
Kegelseit, ca. 26 cm Höhe (1 Stück)	Z.B. online über Amazon, Kegelspiel, ca. 13 Euro	Plastikflaschen (mit ein wenig Wasser oder Sand befüllt)
Klebstoff (ca. 3 Stück)	(Lebensmittel-)Einzelhandel, Schreibwarenhandel, Baumarkt; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand das Material mitbringen könnte.	
Hochbeet (1 Stück)	Sollte in der Einrichtung vorhanden sein. Falls nicht, können Blumenkästen im Baumarkt gekauft werden, um ca. 20 Euro pro Stück	Blumenkästen, Blumentöpfe
Blumenerde	Baumarkt, Bellaflora, 10 Liter, um ca. 5 Euro	
Leinwand, Keilrahmen ca. 60 x 80 cm (1 Stück)	Z.B. bei Pagro, um ca. 10 Euro	Großer Backpapierbogen
Tischtennisbälle, Schaumgummi (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Sport-Thieme, Soft-Tischtennisbälle, 12er Set, um ca. 9 Euro	Tennisbälle, andere kleine Bälle wie z.B. Golfbälle oder Styroporkugeln
Papprollen, ca. 30 cm Höhe (1 Stück pro Person)	Baumarkt und selbst zuschneiden; oder im TrainerInnen-Team z.B. Küchenpapierrollen sammeln	Plastikrohre, zur Rolle geformte Zeitschrift
Reifen, ca. 60-80 cm Durchmesser (1 Stück)	Z.B. online über Sport-Thieme, um ca. 10 Euro	Fahrradreifen, anderes Material wie z.B. Tücher in Form eines Kreises legen; Outdoor mit Straßenmalkreide aufzeichnen
Frisbees (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Amazon, Wurfscheiben farblich gemischt, 10 Stück, um ca. 13 Euro	

Material	Vermerke	Alternative
Servietten (ca. 5 unterschiedliche Motive, 1–2 Stück pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel oder Schreibwarenhandel; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand verschiedene Serviettenmotive von zuhause mitbringen kann.	
Kleister	Baumarkt, handelsüblicher Tapetenkleister, um ca. 4 Euro pro Packung	
Pinsel (1 Stück pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel, Schreibwarenhandel, Baumarkt, um ca. 1 Euro pro Stück; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand Pinsel von zuhause mitbringen kann.	
Scheren (1 Stück pro Person)	(Lebensmittel-)Einzelhandel, Schreibwarenhandel, Baumarkt, um ca. 1 Euro pro Stück; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand Scheren von zuhause mitbringen kann.	
Hütchen (Markierungsteller), ca. 15 Stück	Z.B. online über Sport-Thieme, 40er-Set, um ca. 22 Euro	Kleine Holzscheiben, Wasserflaschen, Dosen
Baumstämme (ca. 25 cm hoch, Massivholz, Durchmesser min. 40 cm); 4 Stück	Fragen Sie bei WaldbesitzerInnen in Ihrer Nähe nach Baumstammresten, die Sie im Baumarkt zuschneiden lassen.	Aerobic-Stepper
Blumen, z.B. Primeln (1 Stück pro Person)	Baumarkt, Bellaflora, um ca. 1 Euro pro Stück	Andere Pflanzen
Handschaufeln (1 Stück pro Person)	Baumarkt, um ca. 1,70 Euro pro Stück	
Gießkannen (2 Stück)	Baumarkt, um ca. 3 Euro pro Stück	
Stäbe, ca. 1 Meter (4 Stück)	Baumarkt, um ca. 1 Euro pro Stück	Dünne Äste wie z.B. von der Haselnuss, Besenstiele; Optische Markierung Indoor: Isolierband; Outdoor: Straßenmarkreiden
Eimer (2 Stück)	Baumarkt, um ca. 2 Euro pro Stück	
Messbecher (4 Stück)	(Lebensmittel-)Einzelhandel oder Baumarkt, um ca. 1 Euro pro Stück	Plastikbehältnisse mit min. 0,5 Liter Fassungsvermögen
Bälle, ca. 20 cm Durchmesser, weich (1 Stück pro Person)	Z.B. online über Sport-Thieme, Pilates Soft Ball, um ca. 6 Euro pro Stück	
Fußballtor, ca. 120 x 80 x 80 (1 Stück)	Z.B. online über Amazon, Relaxdays Fußballtor-Set selbstaufstellendes Pop-Up-Tor, 2er-Set, um ca. 25 Euro	
Fühlkisten, ca. 25 x 34 x 26 cm (ca. 8 Stück)	Box mit Deckel, z.B. bei IKEA, um ca. 0,70 Euro pro Stück; An der Frontseite 2 Öffnungen ausschneiden und Stoff als Blickschutz davorkleben.	Schuhkarton
Schüssel groß (1 Stück)	Sollte in der Einrichtung vorhanden sein; oder im TrainerInnen-Team nachfragen, ob jemand das Material mitbringen könnte.	

DAS BAUSTEINPRINZIP DES GIB 2.0 BEWEGUNGSPROGRAMMS



Das Bausteinprinzip des Bewegungsprogramms basiert auf zwei Säulen: erstens auf der inhaltlichen Ausrichtung der Übungen und zweitens auf den Bewegungskomponenten, die durch die Übungen trainiert werden.

Thematisch beinhaltet das Bewegungsprogramm die 4 Schwerpunkte Natur, Tanz, Alltagsaktivitäten und Sport und Spiel. Die nachfolgende Tabelle zeigt die inhaltliche Zuordnung der im Bewegungsprogramm präsentierten Übungen zu den thematischen Schwerpunkten. Durch die empfohlene Outdoor-Durchführung aller Bewegungseinheiten, erhalten alle Aktivitäten einen Bezug zum Thema Natur, wobei in Spalte 1 lediglich die Aktivitäten, die sich direkt auf Gartenarbeit beziehen, gelistet werden.

Natur	Tanz	Alltagsaktivitäten	Sport und Spiel
<ul style="list-style-type: none">• Blumentöpfe bepflanzen• Blumen gießen• Frühlings- bzw. Herbstspaziergang• Gerüche raten (Kräuter)• Hochbeet/Blumenkasten bepflanzen	<ul style="list-style-type: none">• Frisbeetanz• Früchtetanz• Fußballtanz• Kegeltanz• Kreistanz• Luftballontanz• Schwalbentanz	<ul style="list-style-type: none">• Blumentöpfe gestalten• Fotos aufhängen• Gemeinschaftsbild malen• Kekse backen• Messbecherlauf• Obst fühlen & Obstsalat machen• Wäsche aufhängen & Wäsche abnehmen• Wettbewerb• Zapfenstreich	<ul style="list-style-type: none">• Bällelauf• Ballspaß• Dosenwerfen• Elfmeterschießen• Frisbeegolf• Heulrohrtennis• Kegeln• Luftpost• Materialparcours• Riesenballonfußball und -weitschießen• Sandsäckchenwerfen• Stationenbetrieb• Zielwurfmeisterschaft

Unabhängig von der thematischen Ausrichtung der Übungen, erfolgt die Zusammensetzung der GiB 2.0 Bewegungseinheiten immer nach dem gleichen Prinzip: In jeder Bewegungseinheit sollen mit den Teilnehmenden die Komponenten Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert werden.

Für die Bereiche Kraft und Koordination werden zehn Bewegungsabläufe, die sogenannten Normübungen, in die Aktivitäten integriert. Diese Normübungen wurden im Bereich des Trainings mit Menschen mit Demenz bereits in internationalen Studien erfolgreich eingesetzt. Das GiB 2.0 Bewegungskonzept sieht allerdings vor, diese Bewegungsabläufe nicht als Übung an sich einzusetzen, sondern sie werden in die Aktivitäten der thematischen Schwerpunkte „verpackt“. Das heißt, es wird mit den Teilnehmenden nicht die Normübung „Aufstehen“ trainiert, indem die Personen zehn Mal nacheinander aufstehen sollen, sondern es wird beispielsweise ein Tanz durchgeführt, der in

seinem Ablauf das Aufstehen miteingebunden hat. Oder es wird mit den Teilnehmenden nicht die Normübung „Seitlich gehen“ trainiert, indem alle Teilnehmenden 10 Meter einfach nur seitlich gehen, sondern es wird in die Übung „Zapfenstreich“ verpackt, in der es darum geht, Tannenzapfen mit einem Besen im Slalom von A nach B zu kehren – dabei wird die seitlich ausgeführte Bewegung des Kehrens genutzt, um mit den Teilnehmenden seitlich zu gehen.

So soll durch die Einflechtung der Normübungen in „natürlich“ ausgeführte Aktivitäten die Bereitschaft der Teilnehmenden zur Bewegungsdurchführung gefördert werden. Damit werden freudvolle Aktivitäten mit hohem Aufforderungscharakter mit physiologisch sinnvollen Bewegungsabläufen kombiniert.

Die 10 Normübungen werden im Folgenden für alle drei Mobilitätslevel näher beschrieben.

1. NORMÜBUNG: „KNIESTRECKER“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Strecken Sie das Bein.
- Stellen Sie das Bein wieder ab.
- Danach strecken Sie das andere Bein und stellen es wieder ab.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Strecken Sie das Bein.
- Stellen Sie das Bein wieder ab.
- Danach strecken Sie das andere Bein und stellen es wieder ab.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Strecken Sie das Bein.
- Stellen Sie das Bein wieder ab.
- Danach strecken Sie das andere Bein und stellen es wieder ab.

2. NORMÜBUNG: „SPITZE-FERSE“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls, beide Füße stehen am Boden.
- Drücken Sie sich hoch, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen.
- Danach ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben, bis Sie auf Ihren Fersen stehen.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Drücken Sie sich hoch, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen.
- Danach ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben, bis Sie auf Ihren Fersen stehen.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Drücken Sie sich hoch, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen.
- Danach ziehen Sie die Zehenspitzen nach oben, bis Sie auf Ihren Fersen stehen.

3. NORMÜBUNG: „BEIN SEITLICH HEBEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls. Beide Füße stehen am Boden.
- Stellen Sie ein Bein nach außen.
- Stellen Sie das Bein wieder in die Mitte zurück.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Heben Sie ein Bein seitlich hoch und führen dieses wieder zurück zur Mitte.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Heben Sie ein Bein seitlich hoch und führen dieses wieder zurück zur Mitte.
- Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.

4. NORMÜBUNG: „AUFSTEHEN-HINSETZEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Platzieren Sie die Füße hinter Ihren Knien.
- Lehnen Sie sich weit nach vorne über Ihre Knie.
- Drücken Sie sich mit beiden Händen hoch, bis sich Ihr Gesäß von der Unterlage löst.
- Danach setzen Sie sich wieder auf den Stuhl.

LEVEL 2



- Setzen Sie sich an die Vorderkante eines Stuhls und platzieren Sie die Füße hinter Ihren Knien.
- Lehnen Sie sich weit nach vorne über Ihre Knie und stehen Sie auf. Stützen Sie sich währenddessen an den Armlehnen ab.
- Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl, wobei Sie sich erneut an den Lehnen festhalten.

LEVEL 3



- Setzen Sie sich an die Vorderkante eines Stuhls, platzieren Sie die Füße hinter Ihren Knien und verschränken Sie die Arme vor dem Brustkorb.
- Lehnen Sie sich weit nach vorne über Ihre Knie und stehen Sie auf.
- Setzen Sie sich wieder auf den Stuhl.

5. NORMÜBUNG: „TREPPE STEIGEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Heben Sie die Beine im Wechsel so hoch wie möglich an.

LEVEL 2



- Steigen Sie die Treppe hinauf und hinunter. Halten Sie sich dabei am Geländer oder an Ihrem Hilfsmittel fest.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Steigen Sie die Treppen hinauf und hinunter ohne sich dabei anzuhalten bzw. steigen Sie die Stufe hinauf und hinunter ohne sich dabei anzuhalten.

6. NORMÜBUNG: „ÄPFEL PFLÜCKEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KRAFT.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Strecken Sie die Arme abwechselnd weit nach oben, die Daumen zeigen dabei nach hinten.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Strecken Sie die Arme abwechselnd weit nach oben, die Daumen zeigen dabei nach hinten.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Strecken Sie die Arme abwechselnd weit nach oben, die Daumen zeigen dabei nach hinten.

7. NORMÜBUNG: „RÜCKWÄRTS GEHEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KOORDINATION.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Rollstuhls.
- Gehen Sie rückwärts, indem Sie sich mit den Füßen vom Boden abdrücken.

LEVEL 2



- Halten Sie sich an Ihrem Hilfsmittel fest und gehen Sie rückwärts.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei und gehen Sie rückwärts.

8. NORMÜBUNG: „8ER GEHEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KOORDINATION.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Heben Sie abwechselnd die Beine an und zeichnen Sie damit eine liegende Acht in die Luft.

LEVEL 2



- Gehen Sie eine „Acht“ mit Ihrem Hilfsmittel.
- Als visuelle Hilfe können zwei Hütchen auf dem Boden platziert werden.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei und gehen Sie eine „Acht“.
- Als visuelle Hilfe können zwei Hütchen auf dem Boden platziert werden.

9. NORMÜBUNG: „SEITLICH GEHEN“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KOORDINATION.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Stellen Sie erst das rechte Bein seitlich nach außen, danach das linke Bein hinterher.
- Stellen Sie das linke Bein wieder zurück zur Mitte und das rechte hinterher.
- Nun wiederholen Sie den Ablauf auf der linken Seite.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Machen Sie einen Schritt nach links zur Seite, danach zur anderen Seite.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Gehen Sie einige Schritte seitwärts nach links, danach nach rechts.

10. NORMÜBUNG: „TANDEMSTAND/-GANG“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KOORDINATION.

Der Tandemstand kann in drei verschiedenen Schweregraden durchgeführt werden. Je nach Kompetenz der Teilnehmenden kann jeder Schweregrad mit dem jeweiligen Mobilitätslevel (1–3) kombiniert werden.

SCHWEREGRAD 1



Stand mit geschlossenen Füßen

SCHWEREGRAD 2



Halbtandemstand:
Die Ferse des ersten Fußes berührt seitlich die große Zehe des zweiten Fußes.

SCHWEREGRAD 3



Tandemstand: Die Ferse des ersten Fußes berührt die Zehenspitze des zweiten Fußes.

10. NORMÜBUNG: „TANDEMSTAND/-GANG“

TRAINIERT VORWIEGEND DIE KOMPONENTE KOORDINATION.

LEVEL 1



- Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhls/Rollstuhls.
- Positionieren Sie die Füße im Schweregrad 1, 2 oder 3.
- Danach wechseln Sie die Position der Füße.

LEVEL 2



- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an Ihrem Hilfsmittel oder einem Stuhl fest.
- Positionieren Sie die Füße im Schweregrad 1, 2 oder 3.
- Danach wechseln Sie die Position der Füße.

LEVEL 3



- Stehen Sie frei.
- Positionieren Sie die Füße im Schweregrad 1, 2 oder 3.
- Danach wechseln Sie die Position der Füße.

DAS GIB 2.0 BEWEGUNGSPROGRAMM PRAKTISCH DURCHFÜHREN



Das GiB 2.0 Bewegungsprogramm wurde speziell für die Durchführung in Kleingruppen entwickelt und erprobt. Die Gruppengröße sollte zwischen mindestens vier und maximal 12 Teilnehmenden liegen. Das Bewegungsprogramm wird dabei immer von mindestens zwei TrainerInnen angeleitet. Je nach Gruppengröße ist der Einsatz von zusätzlichen TrainerInnen zu empfehlen. Die Bewegungseinheiten werden zwei Mal wöchentlich für die Dauer von 60 Minuten durchgeführt. Jede Trainingsphase sollte mindestens 24 Bewegungseinheiten beinhalten und somit 12 Wochen dauern.

Alle Bewegungseinheiten beginnen und enden mit immer demselben Begrüßungs- bzw. Abschlussritual. Diese Konstante soll den Teilnehmenden Orientierung geben und dient als Warm-up und Cool-down. Die einstündigen Bewegungseinheiten setzen sich meistens

aus zwei unterschiedlichen Übungen zusammen, wobei zwischendurch eine ca. fünfminütige Pause vorgesehen ist. Das Handbuch führt im nächsten Abschnitt durch 24 Bewegungseinheiten, welche alle Themenschwerpunkte beinhalten und für alle 3 Aktivitätslevels beschrieben werden. Die Trainingswochen 9 und 10 können dabei vom TrainerInnenteam auf Basis der bis zu diesem Zeitpunkt gesammelten Erfahrungen und unter Anwendung der GiB 2.0 Normübungen selbst gestaltet werden. Entweder können dabei bereits durchgeführte Bewegungseinheiten zur Gänze übernommen oder neu kombiniert werden. Natürlich besteht dabei auch die Möglichkeit selbst Übungen zu entwickeln. Dies soll auf Basis des Bausteinprinzips geschehen: Normübungen aus den Bereichen Kraft und Koordination werden dabei kombiniert und werden gemeinsam mit einer Ausdauerkomponente, wie dem Gehen, durchgeführt.



„Ich glaube, die Mischung macht es. Ich glaube, wenn man sagt, man hat einmal wieder mehr Gehen, dann hat man wieder ein Spiel. Dass man halt abwechselt. Ich glaube, dann bleibt es auch spannend. Da sind die Bewegungseinheiten eh sehr abwechslungsreich!“

„Die Leute sind ja neugierig, was machen wir denn heute, was machen wir das nächste Mal?“

Die Beschreibungen der präsentierten Bewegungseinheiten folgen jeweils dem gleichen Prinzip: Zu Beginn wird eine Übersichtstabelle präsentiert, welche die für die Bewegungseinheit benötigten Materialien und die in der Einheit beinhalteten Normübungen auflistet und einen Überblick über die zeitliche Gestaltung der Einheit gibt. Darauf folgen die Beschreibungen der jeweiligen Übungen in allen drei Mobilitätslevel sowie die Bewertung der Übungen. Die Übungen wurden von den TrainerInnen während der Pilotierung des Bewegungsprogrammes in den 5 GiB 2.0 Projektheimen jeweils direkt nach der Durchführung der Bewegungseinheit auf einer 4-stufigen Skala bewertet (1–4). Die 4 Sterne in der Darstellung der Bewertung entsprechen diesem Bewertungsschema, wobei hohe Werte eine positive Bewertung bedeuten. Somit sind 4 Punkte bzw. 4 voll ausgefüllte Sterne der maximal zu erreichende Wert und die positivste Bewertung. Zu jeder Übung wird zudem eine Info- und Ideenbox präsentiert, die weiterführende Informationen, Adaptionsideen oder weitere Ideen zur praktischen Ausgestaltung der

Übung bereitstellt. Eine Vorlage zur Dokumentation und Bewertung der Bewegungseinheiten befindet sich in der Toolbox im Anhang des Handbuchs.

Zur Vorbereitung des Bewegungsprogramms im TrainerInnenteam werden im folgenden Abschnitt Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt. Diese Arbeitsblätter bieten einen Leitfaden für das TrainerInnenteam, um organisatorische Aspekte zu besprechen, um eine gelingende Zusammenarbeit im TrainerInnenteam zu diskutieren und um den wertschätzenden Umgang mit den Teilnehmenden bereits vorab zu fördern. Zudem wird vor der ersten Bewegungseinheit, nach Woche 4 sowie nach dem Abschluss der 24 Einheiten durch einen Leitfaden die Möglichkeit zur Reflexion im TrainerInnenteam geboten. Ein weiterer Leitfaden ermöglicht vor Beginn der Bewegungsphase die individuellen Ziele der Trainingsteilnehmenden zu erheben, deren Erreichung sodann im Rahmen der letzten Bewegungseinheit gemeinsam diskutiert werden soll.

ORGANISATORISCHE VORBEREITUNGEN

ARBEITSBLATT



Folgende organisatorische Fragestellungen sollten vor Trainingsbeginn im TrainerInnen-team diskutiert und beantwortet werden!

WANN sollen die Bewegungseinheiten stattfinden?

.....

.....

.....

Wurden die Trainingstage und Trainingszeiten mit den Abläufen des Heimalltags abgestimmt? Welche Abläufe und Fixtermine sind dabei zu berücksichtigen?

.....

.....

.....

Zu welcher Tageszeit möchten sich die Teilnehmenden bewegen?

.....

.....

.....

Wurden die Trainingszeiten allen involvierten Personen (Teilnehmende, Pflegepersonal, Heimleitung, Pflegedienstleitung, Angehörige) kommuniziert? Wer sollte noch informiert werden?

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT

WO sollen die Bewegungseinheiten stattfinden?

.....

.....

.....

Sind entsprechende Räumlichkeiten in der Einrichtung vorhanden und wurden diese für die Durchführung der Bewegungseinheiten reserviert? Müssen die Räumlichkeiten noch adaptiert werden?

.....

.....

.....

Wurde ein geeigneter Platz im Garten definiert, an dem die Bewegungseinheiten stattfinden können? Muss der Outdoor-Bereich noch adaptiert werden?

.....

.....

.....

WER nimmt am Training teil?

.....

.....

.....

Nach welchen Kriterien wurden die Teilnehmenden ausgewählt?

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT

Entspricht die Anzahl der Teilnehmenden den Vorgaben zur Gruppengröße (4–12 Personen)?

.....

.....

.....

Sind für jeden Trainingstermin genügend TrainerInnen eingeplant (mindestens 2) und ist dies im Dienstplan berücksichtigt?

.....

.....

.....

Wie soll damit umgegangen werden, wenn weitere Personen an der Bewegungsgruppe teilnehmen möchten (z.B. andere HeimbewohnerInnen, die in der Trainingssituation mitmachen möchten, aber nicht offiziell in der Gruppe sind)?

.....

.....

.....

Wie soll damit umgegangen werden, wenn Angehörige der Teilnehmenden am Bewegungsprogramm teilnehmen möchten?

.....

.....

.....

ERFOLGREICHE ZUSAMMENARBEIT IM TRAINERINNENTEAM

ARBEITSBLATT



Welche Regeln wollen Sie sich selbst im TrainerInnenteam für die Zusammenarbeit im Rahmen des Bewegungsprogramms geben?

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Welche Verhaltensweisen sind für gutes Teamwork/gelungene Kooperation förderlich?

Welche Verhaltensweisen sind für gutes Teamwork/gelungene Kooperation hinderlich?

ARBEITSBLATT

Formulieren Sie aus den in der Gruppe genannten Aspekten die speziell für Ihr Trainerteam geltenden 10 goldenen Regeln für Ihre Zusammenarbeit! Reihen Sie dabei die Regeln nach der Wichtigkeit – beginnend mit der allerwichtigsten Regel auf Platz 1.

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
6.
.....
7.
.....
8.
.....
9.
.....
10.
.....

Schreiben Sie Ihre 10 goldenen Regeln auf ein Blatt Papier. Dies ist Ihr Kooperationsvertrag, der abschließend von allen TrainerInnen unterzeichnet werden soll.

WERTSCHÄTZENDER UMGANG MIT DEN TRAININGSTEILNEHMENDEN

ARBEITSBLATT



Welche Regeln wollen Sie sich selbst im TrainerInnenteam für den Umgang mit den Teilnehmenden im Rahmen des Bewegungsprogramms geben?

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Welche Verhaltensweisen sind für einen wertschätzenden Umgang mit den Teilnehmenden und für die Schaffung einer positiven Bewegungsatmosphäre förderlich?

Welche Verhaltensweisen sind für einen wertschätzenden Umgang mit den Teilnehmenden und für die Schaffung einer positiven Bewegungsatmosphäre hinderlich?

ARBEITSBLATT

Welche Verhaltensweisen der Trainingsteilnehmenden könnten herausfordernd sein? Wie wollen Sie damit im Trainerteam umgehen?

Formulieren Sie aus den in der Gruppe genannten Aspekten Ihre 10 goldenen Regeln für den Umgang mit den Trainingsteilnehmenden! Reihen Sie die Regeln nach der Wichtigkeit – beginnend mit der allerwichtigsten Regel auf Platz 1.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Schreiben Sie Ihre 10 goldenen Regeln auf ein Blatt Papier. Dies ist Ihr Verhaltenskodex, der abschließend von allen TrainerInnen unterzeichnet werden soll.

REFLEXION DER TRAINERINNENROLLE VOR BEGINN DER ERSTEN EINHEIT

ARBEITSBLATT



Mit welchen Motiven, Gefühlen und Zielen gehen Sie persönlich in die erste Bewegungseinheit?

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Worin liegt meine Motivation, eine Bewegungsgruppe für Menschen mit Demenz anzuleiten?

Was will ich persönlich im Rahmen des 12-wöchigen Bewegungsprogramms erreichen?

Was empfinde ich aus jetziger Sicht als hinderlich oder problematisch in Bezug auf die Durchführung des Bewegungsprogramms?

ARBEITSBLATT

Wie kann ich diesen Aspekten proaktiv begegnen?

Mit welchen Gefühlen gehe ich in die erste Bewegungseinheit?

Anhand welcher Aspekte messe ich persönlich den Erfolg des Bewegungsprogramms?

Was kann ich persönlich dazu beitragen, dass das Bewegungsprogramm für alle Beteiligten ein Erfolg wird?

ERHEBUNG DER ZIELE DER TRAININGSTEILNEHMENDEN

ARBEITSBLATT



Erheben Sie die Ziele der Trainingsteilnehmenden in Bezug auf das Bewegungsprogramm!

Mit Hilfe der folgenden Fragen können Sie in einem Gespräch die Ziele der Teilnehmenden in Bezug auf das Bewegungsprogramm erheben!

Das Gespräch zur Erhebung der Ziele sollte mit jedem/jeder Teilnehmenden einzeln und in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden. In der Toolbox im Anhang befindet sich ein vorgefertigter Dokumentationsbogen zum Gespräch, welcher auch die folgenden Fragen beinhaltet.

Wenn Sie jetzt an unserem Bewegungsprogramm teilnehmen, was sind dabei Ihre persönlichen Ziele? Etwas, wovon Sie sagen, das ist mir dabei wichtig, das wünsche ich mir?

(Falls keine freie Antwort kommt, folgende Beispiele abfragen: Möchten Sie wieder aktiver werden? Möchten Sie mehr Zeit im Freien verbringen? Möchten Sie mehr Zeit mit anderen Menschen gemeinsam verbringen? Möchten Sie Spaß und Freude bei der Bewegung erleben?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn wir jetzt gemeinsam Bewegung machen, gibt es etwas, worauf Sie gar keine Lust haben? Wobei Sie nicht mitmachen möchten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LUDI INCIPIANT – DIE SPIELE MÖGEN BEGINNEN!

NUN IST ES ENDLICH SO WEIT



**Viel Spaß und Freude bei der Durchführung
der Bewegungseinheiten!!!**

BEGRÜSSUNGSRITUAL

WARM-UP



Das Begrüßungsritual wird im Sitzkreis durchgeführt.

„Herzlich willkommen zu unserer Bewegungsgruppe! Ich bin Frau G., und ich bin Frau F. (alle TrainerInnen stellen sich vor). Heute wollen wir ganz herzlich begrüßen den Herrn A., die Frau F., usw. (alle Teilnehmenden werden mit dem Namen begrüßt). Wir starten heute wieder mit unserem gemeinsamen Begrüßungsritual in die Bewegungseinheit. Wir setzen uns bitte alle an die Vorderkante unseres Stuhls.“

Wenn ich morgens früh aufstehe und ich in die Gruppe gehe,

(Die Teilnehmenden gehen am Stand und ziehen dabei die Knie so weit wie möglich nach oben.)

muss ich meine Beine wecken, Knie beugen und auch strecken.

(Die Teilnehmenden strecken und beugen mehrmals die Knie.)

Jetzt hebe ich die Schultern an und halte sie so lang' ich kann.

(Die Teilnehmenden ziehen die Schultern weit nach oben und halten sie einige Sekunden.)

Und danach die Schultern wieder runter, tief ausatmen, jetzt sind wir alle munter.

(Die Teilnehmenden ziehen die Schultern wieder nach unten und atmen dabei tief aus.)

Nun sind meine Hände dran, reibe sie so fest ich kann.

(Die Teilnehmenden reiben sich die Hände.)

Ich streichle meinen runden Bauch, mein Gesicht natürlich auch.

(Die Teilnehmenden streicheln den Bauch und das Gesicht.)

Lass uns einmal rechts hin drehen, auch was links ist, will ich sehen.

(Die Teilnehmenden drehen den Rumpf und die Arme nach rechts, danach nach links.)

Roll mich ein wie eine Schnecke, streck die Hände bis zur Decke.

(Die Teilnehmenden machen sich klein, beugen sich vor und versuchen dabei mit den Händen den Boden zu berühren. Danach machen sie sich groß und strecken die Hände so weit wie möglich nach oben.)

Wir wackeln mit den Zehenspitzen, auch die Fersen wollen schwitzen.

(Die Teilnehmenden wackeln mit den Füßen und stehen einige Male abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf den Fersen.)

Jetzt noch ein ganz schneller Schritt, kommt wir machen alle mit.

(Die Teilnehmenden machen ganz schnelle Schritte).

ABSCHLUSSRITUAL

COOL-DOWN



Das Abschlussritual wird im Sitzkreis durchgeführt.

„Wir haben heute ein trauriges Gesicht (Schild mit einem traurigen Gesicht) und ein fröhliches Gesicht (Schild mit einem lachenden Gesicht) mitgenommen. Wem die heutige Einheit gefallen hat, der hebt ganz weit das fröhliche Gesicht in die Luft. Wenn es Ihnen heute nicht so gefallen hat, dann heben Sie das traurige Gesicht in die Luft.“



(Die beiden Schilder werden im Kreis herumgegeben, das Prinzip wird dabei bei Bedarf den Teilnehmenden nochmals erklärt.)

„Jetzt sind wir schon am Ende angelangt. Vielen lieben Dank Herr A., Frau F. (alle Teilnehmenden werden mit dem Namen verabschiedet), dass Sie heute wieder so fleißig mitgemacht haben.“

Wir schütteln noch einmal fest die Füße,

(Die Teilnehmenden schütteln die Füße.)

die Beine,

(Die Teilnehmenden schütteln die Beine.)

die Arme

(Die Teilnehmenden schütteln die Arme.)

und auch die Hände,

(Die Teilnehmenden schütteln die Hände.)

denn für heute sind wir am Ende.

(Alle klatschen.)

DOSENWERFEN UND SCHWALBENTANZ

1. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 15 Dosen
- 3 Tennisbälle
- Notizzettel zum Addieren der Punkte beim Dosenwerfen
- 1 Tisch
- 1 Stuhl pro Person
- 1 Tuch pro Person für den Tanz
- Musikanlage; Musiktitel z.B.: „Wenn die Schwalben heimwärts ziehen.“

Normübungen der Einheit

1. Halb-/Tandemstand und Tandemgang
2. Äpfel pflücken
3. Aufstehen - Hinsetzen
4. Kniestreckern

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Dosenwerfen ca. 30 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Schwalbentanz ca. 15 Minuten

DOSENWERFEN

1. Einheit



Ein Tisch wird aufgestellt. Die TrainerInnen bauen darauf eine Dosenpyramide auf. 1–2 Meter vor dem Tisch wird optisch die Startlinie markiert, von der aus die Teilnehmenden schießen dürfen. Die Teilnehmenden können nun nacheinander versuchen die Pyramide umzuwerfen.

LEVEL 1

Der/die TeilnehmerIn setzt sich an die Vorderkante des Stuhls und positioniert die Füße dabei im Tandemstand. Dann wird versucht mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach schiebt ein/e TrainerIn die Person zu den Dosen (Person versucht die Beine dabei mitzubewegen). Die Personen, die selbstständig mit dem Rollstuhl fahren können, sollen selbstständig zu den Dosen fahren. Der/die TeilnehmerIn stellt die Dosen mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 2

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand) und hält sich dabei mit einer Hand am eingebremsten Hilfsmittel fest. Dann wird versucht mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person mit dem Hilfsmittel im Tandemgang zum Tisch und stellt die Dosen wieder mit Hilfe des TrainerInnenteams auf.

LEVEL 3

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand), eine Anhaltmöglichkeit in Reichweite. Dann wird versucht mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person im Tandemgang zum Tisch und stellt die Dosen wieder auf (mit Hilfe des TrainerInnenteams).

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,91)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,91)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

DOSENWERFEN

1. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Zu Beginn dürfen alle Teilnehmenden einen Probeschuss machen – danach wird gemeinsam entschieden, aus welcher Entfernung geschossen werden soll (es soll nicht zu leicht und nicht zu schwierig sein).

Um das Dosenwerfen über 30 Minuten spannend zu halten, kann man einen Wettbewerb in den Ablauf integrieren, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Diejenige Person, welche nach 5 Durchgängen (je nach Personenzahl und Zeit) die meisten Dosen umgestoßen hat, hat gewonnen. ODER
- Alle gemeinsam haben die Aufgabe, zusammen 200 Dosen (oder 100 je nach Personenzahl und Zeit) umzuwerfen (so hat jede/r Teilnehmende das Gefühl, etwas zur Gesamtleistung beizutragen, und es entsteht kein Wettbewerb).

Weitere Tipps:

- Der Abstand zu den Dosen kann nach jeder Runde vergrößert werden, je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden, damit es spannend bleibt.
- Teilnehmende, die den Halb-/Tandemstand nicht schaffen, können auch mit geschlossenen Füßen werfen.
- Bei sehr mobilen Personen können zusätzliche Schwierigkeiten eingebaut werden, z.B. nach dem Einsammeln der Dosen rückwärts zurückgehen.
- Gedankenbilder: „Stellen Sie sich vor, wir sind auf dem St. Veiter Wiesenmarkt /am Oktoberfest“ -> Es können auch anregende Gespräche über Wiesenmarkterlebnisse (Jahrmarkterlebnisse) geführt werden.
- Sollte jemand beim Werfen Schwierigkeiten haben, kann auch mit einem großen Ball geworfen werden.
- Wenn die Übung einer Person sehr leicht fällt, kann auch mit geschlossenen Augen versucht werden zu werfen, oder mit der linken Hand.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

SCHWALBENTANZ

1. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und haben ein buntes Tuch in der Hand (das Tuch symbolisiert die Schwalben im Lied „Wenn die Schwalben heimwärts ziehen“). Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Die TrainerInnen müssen hierbei darauf achten, dass alle Teilnehmenden „richtig aufstehen“ (siehe auch Info- und Ideenbox). Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
- 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen und wieder fangen
- Das Tuch im Uhrzeigersinn an den/die SitznachbarIn weitergeben

LEVEL 2

- Das Hilfsmittel steht eingebremst vor den Teilnehmenden.
- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
 - 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
 - Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
 - Aufstehen, 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen, fangen und wieder hinsetzen
 - Das Tuch an den/die SitznachbarIn weitergeben

LEVEL 3

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
- Aufstehen, 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen, fangen und wieder hinsetzen
- Das Tuch an den/die SitznachbarIn weitergeben

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,85)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,95)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,9)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,85)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,9)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,95)

SCHWALBENTANZ

1. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Es kann darüber gesprochen werden, in welcher Jahreszeit die Schwalben heimwärts ziehen und wann im Frühjahr die Schwalben wieder bei uns sind.

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

BEACHTE Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann auch jedes andere gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

MATERIALPARCOURS, BLUMENTÖPFE GESTALTEN UND LUFTPOST

2. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Ton-Blumentopf pro Person
- Servietten mit unterschiedlichen Motiven (je nach Jahreszeit)
- Kleister (z.B. Tapetenkleister aus dem Baumarkt) und Gefäß (z.B. altes Gurkenglas) zum Anrühren
- 1 Pinsel pro Person
- Scheren
- 4 Tische
- 1 Stuhl pro Person
- Hütchen
- Baumstämme

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Treppe steigen
3. Rückwärts gehen
4. Bein seitlich heben

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Materialparcours ca. 20 Minuten
- Bemalen der Blumentöpfe ca. 20 Minuten inkl. Pause
- Luftpost ca. 10 Minuten

MATERIALPARCOURS

2. Einheit



Jeweils 2 Tische werden in einem Abstand von ca. 5–8 Metern positioniert (=2 Tischinseln in diesem Abstand). Auf der ersten Tischinsel (Materialinsel) stehen die für den heutigen Tag benötigten Materialien (Blumentöpfe, Servietten und Pinsel), die anderen beiden Tische dienen als Arbeitstische mit Stühlen (darauf befinden sich bereits der angerührte Kleister und Scheren). In der Distanz zwischen der „Arbeitsinsel“ und der „Materialinsel“ werden Hütchen in einer Linie ausgelegt und Holzstämme dazwischen in der Reihe positioniert. Am Beginn der Übung sind alle Personen am Arbeitstisch. Es wird erklärt, dass heute jede/r einen eigenen Blumentopf gestalten wird, in welchen beim nächsten Mal Blumen gesetzt werden. Dafür muss jedoch zuerst das Material herangeschafft werden.

LEVEL 1

Ein/e TrainerIn (oder Teilnehmende/r aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Beim Materialtisch angekommen, wird ein Blumentopf abgeholt und zum Arbeitstisch gebracht. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Serviettenmotive aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal einen Pinsel.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Hilfsmittel durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird ein Blumentopf abgeholt, auf dem Rollator abgestellt und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours rückwärts (zumindest einige Schritte mit Unterstützung) zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Serviettenmotive aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal einen Pinsel.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird ein Blumentopf abgeholt, und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours rückwärts (zumindest einige Schritte mit Unterstützung) zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Serviettenmotive aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal einen Pinsel.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (3,85)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,9)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,85)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,85)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,85)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (3,9)

2. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Durch die Distanz zwischen Material- und Arbeitsinsel kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Falls die Teilnehmenden sehr schnell sind, können weitere Gegenstände transportiert werden.
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Materialien sicher auf der anderen Seite gelandet sind.
- Gedankenbilder: „Man benötigt Arbeitsmaterialien, aber die Arbeitsmaterialien sind in einem Keller hinter vielen anderen Gegenständen gelagert, durch die man sich erst einmal schlängeln muss und über die man steigen muss, um zu den benötigten Dingen zu gelangen.“ „Der Postler hat es eilig, deshalb nimmt er die Abkürzung mit vielen Kurven und steilen Anstiegen, um seine Pakete auszuliefern.“

BLUMENTÖPFE GESTALTEN

2. Einheit



Diese Aktivität wird für alle Teilnehmenden, unabhängig von ihrem Aktivitätslevel, gleich durchgeführt.

1. Jede/r TeilnehmerIn schneidet 2–3 Motive aus den Servietten aus.
2. Die oberste Schicht der Serviette muss abgelöst werden.
3. Mit dem Pinsel wird ein kleines Areal auf dem Blumentopf mit Serviettenkleber bepinselt.
4. Das ausgeschnittene und abgezogene Serviettenmotiv wird auf den Topf geklebt.
5. Danach wird zusätzlich noch mit Serviettenkleber über die Serviette gepinselt.
6. Auf der Unterseite des gestalteten Blumentopfs wird der Namen der Teilnehmenden vermerkt.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,8)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,8)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,6)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,8)



INFO- UND IDEENBOX

- Bei der Gestaltung der Blumentöpfe gilt: So wenig Hilfe wie möglich, so viel wie nötig!!!
- Beim Bemalen kann auch Musik gespielt werden.
- Je nach Jahreszeit können unterschiedliche Serviettenmotive gewählt werden.



Während der Gestaltung der Blumentöpfe können bereits Getränke bereitgestellt werden. Da diese Tätigkeit im Sitzen durchgeführt wird, braucht es vor der letzten Übung nicht unbedingt eine lange Pause.

2. Einheit



Um die gestalteten Blumentöpfe wieder zurück zum Materialtisch zu befördern, wird die „Luftpost“ eingesetzt. Die Teilnehmenden positionieren sich dazu zwischen den beiden Tischen in einer Reihe. Der Abstand zwischen den Teilnehmenden soll so gewählt werden, dass sie die Pakete (= je 1 Blumentopf oder ein Untersetzer) durch Strecken an die nächste Person übergeben können.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben (falls durch den Rollstuhl nicht seitlich möglich, nach vorne anheben), damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf. Sollte ein/e Teilnehmende/r die Beine nicht heben können, soll er/sie das Paket mit der rechten und linken Hand je 4 Mal so hoch wie möglich heben.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden stehen mit dem eingebremsten Hilfsmittel in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben, damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen in der Luftpostreihe. Es kann zur Sicherheit ein Stuhl positioniert werden, um ein Festhalten zu ermöglichen. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen die Teilnehmenden das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben, damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,25)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,5)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,75)



INFO- UND IDEENBOX

- Rollstuhlmobile Teilnehmende sollten nicht direkt nebeneinander platziert werden, sondern in die Reihe der anderen integriert werden.
- Die Wiederholungszahl kann individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.
- Gedankenbilder:
 - „Das Paket muss den Zoll passieren. Damit es über die Grenze darf, muss das Bein gehoben werden.“
 - „Ein Schiff muss die Pakete sicher ans Ufer bringen, der Wellengang ist jedoch so hoch, dass die Beine sich seitlich heben.“
 - Das Heben der Beine ist die „Maut“, damit die Pakete weitergereicht werden dürfen.

MATERIALPARCOURS & BLUMENTÖPFE BEPFLANZEN

3. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Die von den Teilnehmenden gestalteten Blumentöpfe
- Erde
- 1 Blume pro Person (Primeln, Vergissmeinnicht)
- 1 Handschaufel pro Person
- 1 Gießkanne
- 4 Tische (2 Arbeitstische + 2 Materialentische)
- 1 Stuhl pro Person
- Hütchen
- Große Holzscheiben

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Treppe steigen
3. Tandemgang

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Materialparcours ca. 20 Minuten
- Töpfe bepflanzen ca. 20 Minuten (inkl. Pause)
- Materialparcours retour ca. 10 Minuten

MATERIALPARCOURS

3. Einheit



Jeweils 2 Tische werden in einem Abstand von ca. 5–8 Metern positioniert (=2 Tischinseln in diesem Abstand). Auf der ersten Tischinsel (Materialinsel) stehen die für den heutigen Tag benötigten Materialien (Blumentöpfe, Pflanzen, Handschaufeln, Gießkanne), die anderen beiden Tische dienen als Arbeitstische mit Stühlen. In der Distanz zwischen der „Arbeitsinsel“ und der „Materialinsel“ werden Hütchen in einer Linie ausgelegt und Holzstämmen dazwischen in der Reihe positioniert. Am Beginn der Übung sind alle Personen am Arbeitstisch. Es wird erklärt, dass heute eine Blume in den in der letzten Einheit selbst gestalteten Blumentopf gesetzt wird. Dafür muss jedoch zuerst das Material herangeschafft werden.



LEVEL 1

Ein/e TrainerIn (oder Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Beim Materialtisch angekommen, wird jeweils der eigene Blumentopf abgeholt und zum Arbeitstisch gebracht. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden eine Blume aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal eine Handschaufel.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Hilfsmittel durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird jeweils der eigene Blumentopf abgeholt, auf dem Rollator abgestellt und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours im Tandemgang zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden eine Blume aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal eine Handschaufel.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird jeweils der eigene Blumentopf abgeholt, und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours im Tandemgang zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden eine Blume aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal eine Handschaufel.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,85)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,9)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,85)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,85)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,85)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,9)

3. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Durch die Distanz zwischen Material- und Arbeitsinsel kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Falls die Teilnehmenden sehr schnell sind, können weitere Gegenstände transportiert werden.
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Materialien sicher auf der anderen Seite gelandet sind.
- Gedankenbilder: „Man benötigt Arbeitsmaterialien, aber die Arbeitsmaterialien sind in einem Keller hinter vielen anderen Gegenständen gelagert, durch die man sich erst einmal schlängeln muss und über die man steigen muss, um zu den benötigten Dingen zu gelangen.“ „Der Postler hat es eilig, deshalb nimmt er die Abkürzung mit vielen Kurven und steilen Anstiegen, um seine Pakete auszuliefern.“

BLUMENTÖPFE BEPFLANZEN

3. Einheit



Diese Aktivität wird für alle Teilnehmenden, unabhängig von ihrem Aktivitätslevel, gleich durchgeführt.

1. Die Teilnehmenden befüllen den Blumentopf ca. zu einem Drittel mit Erde.
2. Die Teilnehmenden setzen die Pflanze ein und befüllen den Rest des Topfes mit Erde.

MATERIALLAUF RETOUR

Nach dem Bepflanzen der Blumentöpfe bringen die Teilnehmenden über den Parcours

(siehe Beschreibung zuvor) die bepflanzen Töpfe wieder zurück zum Materialtisch und gießen die Pflanzen dort.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,8)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,8)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,8)



INFO- UND IDEENBOX

Sie können den Sack mit Blumenerde geöffnet in der Mitte des Arbeitstisches positionieren, so dass alle Teilnehmenden darauf Zugriff haben.

- Halten Sie Plastikhandschuhe bereit – manche Teilnehmende möchten nicht schmutzig werden, wobei manche auch gerne anstelle der Handschäufel mit den bloßen Händen mit der Erde umgehen möchten. Halten Sie hier einen Eimer Wasser und ein Handtuch bereit, damit sich die Teilnehmenden danach die Hände waschen können.
- Gespräche über Lieblingsblumen oder den eigenen Garten sind ausdrücklich erwünscht!
- Beim Setzen der Blumen gilt: So wenig Hilfe wie möglich, so viel wie nötig!!!
- Beim Setzen der Blumen kann auch Musik gespielt werden.
- Die Teilnehmenden können dann ihre Blume bis zur nächsten Einheit mit auf ihr Zimmer nehmen.

Winteralternative: In den Herbst- oder Wintermonaten kann anstelle der Blume auch ein Weihnachtsgesteck in den gestalteten Blumentopf platziert werden. Dazu werden ein Steckschwamm und verschiedene Zweige (Fichte, Efeu...) benötigt.



Während dem Bepflanzen der Blumentöpfe können bereits Getränke bereitgestellt werden. Da diese Tätigkeit im Sitzen durchgeführt wird, braucht es vor der letzten Übung nicht unbedingt eine lange Pause.

MESSBECHERLAUF & BLUMEN GIESSEN UND KREISTANZ

4. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Hütchen
- 4 Stäbe
- 2 Messbecher
- 2 Gießkannen
- 2 Eimer voll Wasser
- 1 Stuhl pro Person + 2 Stühle für Eimer
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Tandemgang
2. 8er gehen
3. Aufstehen - Hinsetzen
4. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Messbecherlauf und Blumengießen ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Kreistanz ca. 15 Minuten

MESSBECHERLAUF & BLUMEN GIESSEN

4. Einheit



Die Teilnehmenden werden in 2 Gruppen unterteilt. Am Boden werden 2 Spuren mit je 3 Hütchen in einer Linie positioniert, dahinter sollen noch je zwei Stöcke ausgelegt werden, die eine schmale Spur vorgeben = „Brücke über den Fluss“ (Indoor können die Linien mit Isolierband auf den Boden geklebt werden). Insgesamt soll die zu gehende Strecke (Hütchen und Brücke) eine Länge von ca. 8–10 Meter haben. Am Ende der Strecke steht je ein Stuhl/Tisch mit einer Gießkanne. Am Startpunkt steht je ein Eimer mit Wasser auf einem Stuhl/Tisch und für jede Gruppe je ein Messbecher. Ziel ist es, mit dem Messbecher das Wasser aus dem Eimer in die Gießkannen am anderen Ende der Brücke zu bringen, um nach der Übung damit die in der letzten Einheit gesetzten Pflanzen gießen zu können – dies wird im Sinne eines Staffellaufs gemacht. Der Staffellauf endet, wenn die Gießkanne voll ist.

LEVEL 1

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer und hält das Gefäß in der Hand. Ein/e TrainerIn (oder Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen).

Am Ende angekommen, wird das Wasser in die Gießkanne gefüllt. Danach fährt der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

LEVEL 2

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer, stellt das Gefäß auf das Hilfsmittel und geht damit im Slalom durch die Hütchen und im Tandemgang über die „Brücke“. Am Ende angekommen, wird das Wasser in die Gießkanne gefüllt. Danach geht der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

LEVEL 3

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer, geht damit im Slalom durch die Hütchen und im Tandemgang über die „Brücke“. Am Ende angekommen, wird das Wasser in die Gießkanne gefüllt. Danach geht der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,87)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,94)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,94)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,94)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,88)

MESSBECHERLAUF & BLUMEN GIESSEN

4. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Der Messbecher sollte nur zu einem Drittel mit Wasser befüllt werden – somit steigert man die Anzahl der zurückgelegten Wegstrecken und es wird vermieden, dass das Wasser leicht verschüttet wird.
- Sollten die Teilnehmenden „zu schnell“ sein, kann die Gießkanne auch 2 Mal befüllt werden.
- Um einen Staffellaufcharakter zu bekommen, kann eine Startlinie optisch markiert werden – hinter der Startlinie kann ein Stuhl stehen, auf dem der/die nächste Teilnehmende Platz nimmt, sobald der/die vorherige Teilnehmende losgestartet ist – dort kann er/sie auf die Übergabe des Messbechers warten und darf aufstehen, sobald der Messbecher übergeben wurde. Dann wird der Messbecher wieder mit Wasser befüllt und es kann wieder gestartet werden – zu diesem Zeitpunkt kann der/die nächste Teilnehmende schon wieder am „Startstuhl“ Platz nehmen.
- Man kann auch einen Wettbewerb in den Ablauf integrieren z.B.: Gewonnen hat jene Mannschaft, deren Gießkanne zuerst voll ist.

BEACHTE Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

BLUMEN GIESSEN

Das TrainerInnenteam hat vor Beginn des Messbecherlaufs die von den Teilnehmenden in der vergangenen Einheit gesetzten Blumen auf einem Tisch positioniert. Nun kann jede/r Teilnehmende die eigene Blume mit dem zuvor transportierten Wasser gießen. Sollte der Umgang mit der großen Gießkanne für manche Teilnehmende zu schwierig sein, kann der/die TrainerIn kleine Mengen Wasser wieder in die Messbecher umfüllen, um das Gießen zu erleichtern.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

KREISTANZ

4. Einheit



Alle Teilnehmenden stehen mit ihrem Hilfsmittel/sitzen in ihrem Rollstuhl im Kreis. Jene Teilnehmenden, die kein Hilfsmittel benötigen (oder TrainerInnen), werden neben den RollstuhlfahrerInnen platziert. In der Nähe befinden sich immer Stühle, falls sich eine Person ausruhen möchte. Der Tanz kann zunächst ohne Musik eingeübt werden. Wenn alle dann für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Das erste Mal dient zur Generalprobe und danach gibt es die Premiere.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen im Rollstuhl im Kreis. Die Bewegungen können entweder selbst mit dem Rollstuhl durchgeführt werden, oder ein/e TrainerIn (oder Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Tanz (diese bewegen die Füße wenn möglich im Tandemgang mit).

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- 4 kleine Schritte nach vorne zur Mitte
- 4 kleine Schritte nach hinten
- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Nach rechts drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen
- Nach links drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen

LEVEL 2

Die Teilnehmenden stehen mit ihren Hilfsmitteln im Kreis:

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- 4 kleine Schritte nach vorne zur Mitte
- 4 kleine Schritte nach hinten
- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Nach rechts drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen
- Nach links drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen im Kreis:

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- 4 kleine Schritte nach vorne zur Mitte
- 4 kleine Schritte nach hinten
- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Nach rechts drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen
- Nach links drehen und 4 Schritte hintereinander im Kreis gehen

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

4. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen /gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann auch jedes gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

FUSSBALL: AUFWÄRMEN (FUSSBALLTANZ) & ELFMETERSCHIESSEN

5. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Ball pro Person
- 1 Fußballtor
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage, Musiktitel z.B. „Er steht im Tor“ von Wencke Myhre

Normübungen der Einheit

1. Tandemgang
2. Äpfel pflücken
3. Kniestrecker

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Aufwärmen und Fußballtanz ca. 20 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Elfmeterschießen 20 Minuten

AUFWÄRMEN (FUSSBALLTANZ)

5. Einheit



Am Anfang der Einheit wird erklärt, dass es heute darum geht „Elfmeter“ zu schießen (Tore zu schießen). Die Teilnehmenden sehen das aufgebaute Fußballtor bereits. Bevor jedoch gemeinsam geschossen wird, muss man trainieren und sich aufwärmen. Dazu sitzen die Teilnehmenden im Kreis und jede Person bekommt einen Ball. Sobald die Teilnehmenden den Bewegungsablauf gut eingeübt haben, wird die Bewegung z.B. zum Lied „Er steht im Tor“ durchgeführt. Es kann eine Generalprobe und eine Premiere des „Fußballtanzes“ durchgeführt werden.

LEVEL 1

- 4 Mal den Ball mit beiden Händen über den Kopf heben
- 4 Mal mit dem Ball in den Händen eine 8er-Bewegung machen
- 4 Mal die Knie im Wechsel strecken (ideal wäre, wenn das Knie ganz durchgestreckt wäre), bei jedem Strecken soll der Ball nach oben geworfen und wieder gefangen werden
- Ball zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Beine strecken und wieder beugen

LEVEL 2

- 4 Mal den Ball mit beiden Händen über den Kopf heben
- 4 Mal mit dem Ball in den Händen eine 8er-Bewegung machen
- 4 Mal die Knie im Wechsel strecken (ideal wäre, wenn das Knie ganz durchgestreckt wäre), bei jedem Strecken soll der Ball nach oben geworfen und wieder gefangen werden
- Ball zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Beine strecken und wieder beugen

LEVEL 3

- 4 Mal den Ball mit beiden Händen über den Kopf heben
- 4 Mal mit dem Ball in den Händen eine 8er-Bewegung machen
- 4 Mal die Knie im Wechsel strecken (ideal wäre, wenn das Knie ganz durchgestreckt wäre), bei jedem Strecken soll der Ball nach oben geworfen und wieder gefangen werden
- Ball zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Beine strecken und wieder beugen

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (3,92)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,94)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,92)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (3,92)

AUFWÄRMEN (FUSSBALLTANZ)

5. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann auch jedes andere gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

ELFMETERSCHIESSEN

5. Einheit



Nachdem die Teilnehmenden aufgewärmt sind, kann das Elfmeterschießen starten. Hierfür muss eine Startlinie am Boden markiert werden, die nicht übertreten werden darf und von der aus die Teilnehmenden nacheinander den Schuss auf das Tor abgeben. Jede Person hat 3 Schüsse.

LEVEL 1

Der/die Teilnehmende sitzt an der Startlinie im Rollstuhl und schießt auf das Tor (wenn möglich mit dem Fuß, alternativ mit der Hand). Nach den 3 Versuchen müssen die Teilnehmenden ihre Bälle mit Unterstützung der TrainerInnen wieder zurückholen (dabei die Füße so viel wie möglich mitbewegen).

LEVEL 2

Der/die Teilnehmende steht an der Startlinie, hält sich am eingebremsten Hilfsmittel fest (z.B. seitlich stehender, eingebremster Rollator) und schießt auf das Tor. Nach den 3 Versuchen müssen die Teilnehmenden im Tandemgang ihre Bälle (mit Unterstützung der TrainerInnen) wieder zurückholen.

LEVEL 3

Der/die Teilnehmende steht an der Startlinie und schießt auf das Tor. Nach den 3 Versuchen müssen die Teilnehmenden im Tandemgang ihre Bälle wieder zurückholen.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,88)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

ELFMETERSCHIESSEN

5. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Zu Beginn dürfen alle Teilnehmenden einen Probeschuss machen – danach wird gemeinsam entschieden, wie weit das Tor von der Startlinie entfernt sein soll (es soll nicht zu leicht und nicht zu schwierig sein). Das Tor soll outdoor mit den beiliegenden Heringen in den Boden eingeschlagen werden. Sollte dieses Spiel aufgrund von Schlechtwetter indoor durchgeführt werden, kann das Tor mit Isolierband am Boden fixiert werden. Um das Elfmeterschießen spannend zu halten, kann ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Es können zwei Mannschaften gebildet werden – die Mannschaft, die zuerst 10 Tore schießt (die Anzahl kann je nach Personenzahl und Zeit angepasst werden) hat gewonnen. ODER
- Alle gemeinsam haben die Aufgabe, zusammen 20 Tore zu schießen (die Anzahl kann je nach Personenzahl und Zeit angepasst werden) – so haben die Teilnehmenden das Gefühl, etwas zur Gesamtleistung beizutragen, und es entsteht kein Wettbewerb.

Weitere Tipps:

- Der Abstand zum Tor kann nach jeder Runde (oder nach jedem Schuss) etwas vergrößert werden, je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden, damit es spannend bleibt.
- Bei sehr mobilen Teilnehmenden können zusätzliche Schwierigkeiten eingebaut werden, z.B. beim Einsammeln der Bälle einige Schritte rückwärtsgehen.
- Gedankenbilder: „ Stellen Sie sich vor, wir sind beim Finalspiel der Fußball-WM und es geht in die Verlängerung zum Elfmeterschießen – diese Schüsse entscheiden, wer Weltmeister wird“ -> Es können auch anregende Gespräche über Fußballerlebnisse geführt werden.
- Wenn die Übung einer Person sehr leicht fällt, kann auch mit geschlossenen Augen versucht werden zu schießen, oder mit dem linken und rechten Bein abwechselnd.

OBST FÜHLEN & OBSTSALAT MACHEN, FRÜCHTETANZ

6. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Fühlkisten
- 1 Stuhl pro Person
- Tische
- Große Schüssel
- 1 Schneidbrett/Teller pro Person
- 1 Messer pro Person (Achtung, nicht allzu scharf)
- Eventuell Honig
- Obst der Saison
- 1 kleine Schüssel pro Person
- 1 kleiner Löffel pro Person
- Musikanlage; Musiktitel z.B.: „Die süßesten Früchte fressen nur die großen Tiere“ von Peter Alexander

Normübungen der Einheit

1. Aufstehen - Hinsetzen
2. Seitlich gehen
3. Bein seitlich heben
4. Tandemgang
5. Rückwärts gehen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Obst fühlen & Obstsalat machen ca. 35 Minuten inkl. Pause
- Früchtetanz ca. 15 Minuten

OBST FÜHLEN

6. Einheit



Auf Tischen werden Fühlkisten mit Obst positioniert. Rund um die Tische sitzen die Teilnehmenden. Die Aufgabe besteht darin, dass die Teilnehmenden alle Obststücke erfühlen und raten, was sich in den Fühlkisten befindet.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden setzen sich über Stützbewegungen an die Vorderkante ihres Rollstuhls und versuchen das versteckte Obststück zu erfühlen. Nach dem Erraten werden die Teilnehmenden vom TrainerInnenteam mit dem Rollstuhl im Uhrzeigersinn eine Position weiterschoben (und bewegen die Füße dabei so viel wie möglich mit).

LEVEL 2

Die Teilnehmenden setzen sich an die Vorderkante ihres Stuhls und versuchen das versteckte Obststück zu erfühlen. Nach dem Erraten stehen sie auf (wenn möglich ohne Abstützung an der Stuhllehne, wenn dies nicht möglich ist, mit Stützhilfe an der Stuhllehne), und gehen mit Seitenschritten im Uhrzeigersinn eine Position weiter und setzen sich wieder hin. Die Teilnehmenden können sich währenddessen am Tisch vor ihnen abstützen, wenn nötig.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden setzen sich an die Vorderkante ihres Stuhls und versuchen das versteckte Obststück zu erfühlen. Nach dem Erraten stehen sie auf (wenn möglich mit vor dem Körper verschränkten Armen), und gehen mit Seitenschritten im Uhrzeigersinn eine Position weiter und setzen sich wieder hin.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

INFO- UND IDEENBOX

Vor Beginn der Übung sollte das Obst gründlich gewaschen werden. Auch die Teilnehmenden sollen ihre Hände waschen und desinfizieren.

Alternativ können auch auf einem Tisch jeweils 2 Kisten mit dem Eingang voneinander wegblickend positioniert werden, sodass die einzelnen Kisten in Form einer 8 begangen werden können.

- Es gibt beim Erfühlen kein „Richtig“ oder „Falsch“, es gibt höchstens „Ganz nah dran.“, „Sie haben eine heiße Spur.“
- Es können auch Tipps gegeben werden: „Ihr Gegenstand ist gelb/schmeckt sauer.“

BEACHTEN Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

OBSTSALAT MACHEN

6. Einheit



Sobald die Teilnehmenden alle Obstsorten gefühlt haben und alles erraten wurde, werden die Fühlkisten von den Tischen entfernt. Dann wird gemeinsam ein Obstsalat zubereitet, der sodann auch gemeinsam verspeist wird.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Es gilt erneut das Prinzip bei der Zubereitung des Obstsalats: So wenig Hilfe wie möglich, so viel wie nötig! (Auch was das Schneiden anbelangt)
- Es kann nebenher Musik gespielt werden.
- Es können auch Gespräche über geliebtes Obst oder Obstbäume zu Hause geführt werden.

ACHTUNG: Diabeteserkrankung und Schluckbeschwerden der Teilnehmenden beim Verzehr von Obst berücksichtigen!



Während der Zubereitung des Obstsalats können bereits Getränke bereitgestellt werden. Zum Abschluss kann der Obstsalat gemeinsam gegessen werden. Da diese Tätigkeit im Sitzen durchgeführt wird, braucht es vor der letzten Übung nicht unbedingt eine lange Pause.

FRÜCHTETANZ

6. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen oder stehen in einem Kreis. Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, beginnt das Lied „Die süßesten Früchte“. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen im Rollstuhl im Kreis. Die Bewegungen können entweder selbst mit dem Rollstuhl durchgeführt werden, oder ein/e TrainerIn (oder Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Tanz (diese bewegen die Füße wenn möglich im Tandemgang mit).

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen (falls nicht möglich, die Bewegung mit den Armen machen)
- 4 Schritte nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

LEVEL 2

Das Hilfsmittel steht eingebremst vor den Teilnehmenden.

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

LEVEL 3

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann auch jedes andere gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

RIESENBALLONFUSSBALL UND -WEITSCHIESSEN

7. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Riesenballon und Luftpumpe
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage (optional)

Normübungen der Einheit

1. Kniestrecker
2. Äpfel pflücken
3. Tandemgang
4. Rückwärts gehen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Riesenballonfußball ca. 30 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Riesenballonweitschießen ca. 10 Minuten

RIESENBALLONFUSSBALL

7. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen im Kreis. Zu Beginn wird der Riesenballon von allen Teilnehmenden gemeinsam aufgepumpt, das TrainerInnen-Team unterstützt dabei. Der Riesenballon wird dann ins Spiel gebracht. Zunächst steht der/die TrainerIn in der Mitte des Kreises und spielt den Riesenballon jeder Person reihum einzeln zu, die wiederum zurückschießt – zunächst mit den Händen, dann mit den Fäusten und dann mit den Füßen. Nach einigen Runden, sobald die Teilnehmenden ein gutes Gefühl für den Riesenballon bekommen haben, kann das Spiel beginnen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden versuchen mit den Füßen den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dasselbe kann dann mit der Hand oder Faust gemacht werden. Es kann auch versucht werden durch „Kopfball“ den Ball zu schießen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden versuchen mit den Füßen den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dasselbe kann dann mit der Hand oder Faust gemacht werden. Es kann auch versucht werden durch „Kopfball“ den Ball zu schießen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden versuchen mit den Füßen den Ballon so lange wie möglich in der Luft zu halten. Dasselbe kann dann mit der Hand oder Faust gemacht werden. Es kann auch versucht werden durch „Kopfball“ den Ball zu schießen.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

RIESENBALLONFUSSBALL

7. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Zu Beginn können sich die Teilnehmenden im Kreis „aufwärmen“ und „einspielen“ – danach können auch 2 Mannschaften gebildet werden, die gemeinsam mit dem Riesenballon spielen. Bei der Zusammenstellung bitte auf Ausgeglichenheit achten.

Um das Riesenballonfußball über 30 Minuten spannend zu halten, kann ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

Der/die TrainerIn zählt mit, wie lange eine Mannschaft oder alle gemeinsam den Riesenballon in der Luft halten kann/können (entweder mit Sekunden oder mit der Anzahl der Schläge). ODER

Man gibt als Ziel vor, dass die Mannschaft es schaffen sollte den Riesenballon für x Schläge (je nachdem, wie gut sie es schaffen – einfach beim Aufwärmen beobachten und danach die Zahl festsetzen) in der Luft zu halten. ODER

Die Gruppe, die den Riesenballon am längsten halten kann, bekommt einen Punkt. Die Gruppe, die als erste 10 Punkte sammeln kann, hat gewonnen.

Weitere Tipps:

- Die Distanz zwischen den Mannschaften kann vergrößert werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Es kann eine Schnur als Netz gespannt werden, über die der Riesenballon geschossen werden muss.
- Um zwischendurch das Tempo aus dem Spiel zu nehmen, kann immer wieder der Riesenballon reihum, z.B. über Kopf, weitergereicht werden.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

RIESENBALLONWEITSCHIESSEN

7. Einheit



Die Teilnehmenden sitzen in einer Reihe. 5–8 Meter vor der Reihe wird eine Startlinie optisch markiert. Von hier aus findet der Weitschusswettbewerb statt. Dabei versuchen die Teilnehmenden den Riesenballon so weit wie möglich zu schießen. Das TrainerInnen-team markiert dabei optisch die erreichte Weite der Schüsse.

LEVEL 1

Ein/e TrainerIn (oder eine Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden zur Startlinie (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Jede Person hat drei Versuche den Riesenballon so weit wie möglich zu schießen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihren Hilfsmitteln im Tandemgang zur Startlinie. Jede Person hat drei Versuche den Riesenballon so weit wie möglich zu schießen. Danach gehen die Teilnehmenden rückwärts (zumindest einige Schritte) wieder zurück zu ihrem Platz.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen im Tandemgang zur Startlinie. Jede Person hat drei Versuche den Riesenballon so weit wie möglich zu schießen. Danach gehen die Teilnehmenden rückwärts (zumindest einige Schritte) wieder zurück zu ihrem Platz.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

RIESENBALLONWEITSCHIESSEN

7. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Für das Weitschießen mit den Füßen kann ein/e TrainerIn den Riesenballon auf dem Boden vor der schießenden Person platzieren. Um den Weitschuss mit den Händen auszuführen, kann ein/e TrainerIn den Riesenballon dem/der Teilnehmenden zuschießen, sodass diese direkt den Ball weiterschießen kann, oder auch weiterboxen.

- Wenn die Raumhöhe es zulässt (oder outdoor), kann auch ein Riesenballon-Hochschusswettbewerb gemacht werden.
- Es kann auch ein Riesenballontransport gemacht werden: 2 Teilnehmende klemmen den Ballon zwischen sich ein, transportieren ihn über eine gewisse Wegstrecke und übergeben ihn dem nächsten 2er-Team.

MATERIALPARCOURS, WÄSCHE AUFHÄNGEN UND WÄSCHE ABNEHMEN WETTBEWERB

8.Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Ca. 6 Wäscheklammern pro Person
- Box Taschentücher, bunte Tücher
- Wäscheleine
- Tische
- 1 Stuhl pro Person
- Große Holzscheiben
- Hütchen
- 4 Stäbe
- 1 Eimer

Normübungen der Einheit

1. Treppe steigen
2. Spitze-Ferse
3. 8er gehen
4. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Materialparcours und Wäsche aufhängen ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5 Minuten
- Wäsche abnehmen Wettbewerb ca. 15 Minuten

MATERIALPARCOURS UND WÄSCHE AUFHÄNGEN

8. Einheit



Zwei Schnüre (=Wäscheleinen) sollen gespannt werden – z.B. zwischen 2 Bäumen. Eine Schnur soll etwas tiefer für die Teilnehmenden aus Level 1 (die nicht aufstehen können), die andere etwas höher für die Teilnehmenden aus Level 2+3 gespannt werden. Sie sollen so hoch sein, dass die Teilnehmenden durch Streckbewegungen die Schnur erreichen. Ca. 8–10 Meter davon entfernt werden 2 Tische positioniert. Darauf befinden sich die für heute benötigten Materialien (Wäscheklammern, Taschentuchbox, bunte Tücher). Zwischen den Tischen und der Wäscheleine werden 2 große Holzscheiben, 4 Hütchen und 2 Stäbe (= „Brücke über den Fluss“) in einer Linie ausgelegt. Am Beginn der Übung sind alle Personen bei der Wäscheleine. Es wird erklärt, dass heute die Wäsche aufgehängt werden muss, aber die Wäscheklammern und die Wäsche dafür müssen zuerst herangeschafft werden – jede Person soll ca. 5 Wäschestücke aufhängen.

LEVEL 1

Ein/e TrainerIn (oder eine Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Über die „Brücke“ soll versucht werden auf Zehenspitzen zu gehen (vom Rollstuhl aus). Am Tisch angekommen, nehmen sich die Teilnehmenden ein Tuch und Wäscheklammern und fahren über den Parcours wieder zurück zur Wäscheleine und hängen das Tuch auf.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihren Hilfsmitteln im Slalom um die Hütchen herum, steigen über die großen Holzscheiben und gehen auf Zehenspitzen durch die Stäbe hindurch (wenn nicht möglich, im Halb-/Tandemgang). Am Tisch angekommen, nehmen sich die Teilnehmenden ein Tuch und Wäscheklammern und gehen über den Parcours wieder zurück zur Wäscheleine und hängen das Tuch auf.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen im Slalom um die Hütchen herum, steigen über die großen Holzscheiben und gehen auf Zehenspitzen durch die Stäbe hindurch (wenn nicht möglich, im Halb-/Tandemgang). Am Tisch angekommen, nehmen sich die Teilnehmenden ein Tuch und Wäscheklammern und gehen über den Parcours wieder zurück zur Wäscheleine und hängen das Tuch auf.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,2)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,8)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,8)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,4)

MATERIALPARCOURS UND WÄSCHE AUFHÄNGEN

8. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Durch die Distanz zwischen Tisch und Wäscheleine kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Wäschestücke aufgehängt wurden.
- Es können zusätzlich auch richtige Wäschestücke der Teilnehmenden aufgehängt werden.
- Gedankenbild: „Die Wäsche muss aufgehängt werden, aber die Wäscheklammern sind im Haus.“
- Siehe auch Info- und Ideenbox zu Messbecherlauf (Einheit 4).



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

WÄSCHE ABNEHMEN WETTBEWERB

8. Einheit



Die Teilnehmenden befinden sich bei den beiden Wäscheleinen, auf denen nun die „Wäschestücke“ hängen (das TrainerInnen-team kann in der Pause noch einige „Wäschestücke“ dazuhängen, damit genügend Wäsche zum Abnehmen da ist). Je nach Zeit sollten mehrere Durchgänge durchgeführt werden. Falls danach noch genügend Zeit vorhanden ist, kann das Material nach Ende der Übung durch den Parcours wieder zurück zum Materialfisch gebracht werden.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen im Rollstuhl unter der niederen Wäscheleine. Nun haben sie 1 Minute Zeit, um so viele „Wäschestücke“ wie möglich einzeln abzuhängen (inklusive der Wäscheklammern) und (optional) in einen Eimer, der ca. 1 Meter entfernt positioniert wird, zu werfen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden stehen mit ihren Hilfsmitteln unter der hohen Wäscheleine. Nun haben sie 1 Minute Zeit, um so viele „Wäschestücke“ wie möglich einzeln abzuhängen (inklusive der Wäscheklammern) und (optional) in einen Eimer, der ca. 1 Meter entfernt positioniert wird, zu werfen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen unter der hohen Wäscheleine. Nun haben sie 1 Minute Zeit, um so viele „Wäschestücke“ wie möglich einzeln abzuhängen (inklusive der Wäscheklammern) und (optional) in einen Eimer, der ca. 1 Meter entfernt positioniert wird, zu werfen.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,2)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,8)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,8)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,4)

WÄSCHE ABNEHMEN WETTBEWERB

8. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Als akustisches Start- und Endsignal kann während der einen Minute, in welcher die Wäsche so schnell wie möglich abgenommen werden soll, flotte Musik gespielt werden (z.B. Polka), die nach Ablauf der Zeit stoppt.
- Um das Wäscheabhängen spannender zu gestalten, kann ein Wettbewerb mit einer der folgenden Aufgabenstellungen integriert werden:
- Der/die Teilnehmende, der/die nach 3 Durchgängen (je nach Personenzahl und Zeit) die meisten Wäschestücke abgenommen hat, hat gewonnen. ODER
- Alle gemeinsam haben die Aufgabe, zusammen alle Wäschestücke abzunehmen. Die Zeit, die dafür benötigt wird, wird mitgestoppt. In der darauf folgenden Runde soll die eigene Zeit unterboten werden (so haben alle Teilnehmenden das Gefühl, etwas zur Gesamtleistung beizutragen, und es entsteht kein Wettbewerb).

Weitere Tipps:

- Bei größeren Gruppen können die Teilnehmenden auch in Mannschaften gegeneinander antreten.
- Anstatt die Schnur zu befestigen, können zwei TrainerInnen diese halten und die Höhe bei den einzelnen Teilnehmenden verändern, um dadurch eine zusätzliche Individualisierung zu gewährleisten.
- Gedankenbilder: „Stellen Sie sich vor, wir haben gerade die Wäsche aufgehängt und nun fängt es an zu regnen. So schnell wie möglich muss die Wäsche wieder abgenommen werden!“

ZWISCHENREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 4

ARBEITSBLATT



Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Verlauf des Bewegungsprogramms?

Thema: Zeit und Raum

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Habe ich für die Vor- und Nachbereitung sowie für die Durchführung der Bewegungseinheiten genügend Zeit zur Verfügung?

Empfinde ich die ausgewählten Durchführungszeiten (Tag und Uhrzeit) als passend? Falls nein, können die Durchführungszeiten noch adaptiert werden?

Gibt es Verbesserungspotenziale hinsichtlich der zeitlichen Gestaltung?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

ARBEITSBLATT

Empfinde ich die ausgewählten Räumlichkeiten (Indoor) als passend?

Wie bewerte ich die Outdoor-Durchführung der Bewegungseinheiten?

Gibt es Verbesserungspotenziale hinsichtlich der Durchführungsorte des Bewegungsprogramms?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

ZWISCHENREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 4

ARBEITSBLATT



**Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Verlauf des Bewegungsprogramms?
Thema: Zusammenarbeit im TrainerInnenteam**

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Wie ist es mir bei der Zusammenarbeit im TrainerInnenteam ergangen? Ist es uns bislang gelungen, den geschlossenen Kooperationsvertrag einzuhalten?

Was läuft gut bei der Zusammenarbeit im TrainerInnenteam?

Gibt es Verbesserungspotenziale hinsichtlich der Zusammenarbeit?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

ARBEITSBLATT

Fühle ich mich von Personen außerhalb des TrainerInnenteams bei der Durchführung des Bewegungsprogramms ausreichend unterstützt (z.B. von Vorgesetzten, KollegInnen, Angehörigen der Teilnehmenden)?

Wobei und von wem würde ich zusätzliche Unterstützung benötigen?

Was kann ich tun, um zukünftig diese Unterstützung zu erhalten?

ZWISCHENREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 4

ARBEITSBLATT



**Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Verlauf des Bewegungsprogramms?
Thema: Wertschätzender Umgang mit den Trainingsteilnehmenden**

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Wie ist es mir im Umgang mit den Trainingsteilnehmenden ergangen? Ist es mir bislang gelungen, den Verhaltenskodex einzuhalten?

Was läuft gut im Umgang mit den Trainingsteilnehmenden?

Gibt es Verbesserungspotenziale hinsichtlich des Umgangs mit den Trainingsteilnehmenden?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

ZWISCHENREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 4

ARBEITBLATT



Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Verlauf des Bewegungsprogramms?

Thema: TrainerInnenrolle

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Wie ist es mir bisher in der Rolle als TrainerIn ergangen?

Mit welchen Gefühlen gehe ich zur Bewegungseinheit? Mit welchen Gefühlen gehe ich aus der Bewegungseinheit heraus?

Wie sicher fühle ich mich bei der Anleitung der Übungen? In welchen Situationen fühle ich mich noch etwas unsicher?

Wie gut komme ich mit den Beschreibungen der Bewegungseinheiten zurecht?

ARBEITSBLATT

Wie bewerte ich den bisherigen Erfolg des Bewegungsprogramms?

Gibt es Verbesserungspotenziale hinsichtlich der Ausübung meiner TrainerInnenrolle?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

ZWISCHENREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 4

ARBEITSBLATT



**Wie zufrieden sind Sie mit dem bisherigen Verlauf des Bewegungsprogramms?
Thema: Wahrnehmung der Trainingsteilnehmenden**

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

War es bisher möglich, die Übungen an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden anzupassen?

Wie schätze ich die Atmosphäre in den Bewegungseinheiten ein?

Habe ich das Gefühl, dass die Menschen mit Demenz mit Freude und Begeisterung an den Bewegungseinheiten teilnehmen?

Habe ich das Gefühl, dass sich eine positive Gruppendynamik in der Teilnehmendengruppe entwickelt hat?

ARBEITSBLATT

Wie schätze ich die Motivation der Trainingsteilnehmenden ein?

Gibt es Verbesserungspotenziale bei der Gestaltung der Bewegungseinheiten in Bezug auf die Teilnehmenden?

Falls ja, was muss getan werden, um diese Situation zu verbessern? Was kann ich persönlich dazu beitragen?

HEULROHRTENNIS UND LUFTBALLONTANZ

9. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Luftballon pro Person
- 1 Heulrohr pro Person
- 1 Stuhl pro Person
- Schnur zum Spannen eines „Netzes“ (optional)
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Äpfel pflücken
2. Rückwärts gehen
3. Tandemgang
4. Treppe steigen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Heulrohrtennis ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Luftballontanz 15 Minuten

HEULROHRTENNIS

9. Einheit



Zu Beginn sitzen die Teilnehmenden im Kreis und werfen sich einen Luftballon zu. Dann wird das Material „Heulrohr“ vorgestellt und alle Teilnehmenden können ein Heulrohr in ihrer Lieblingsfarbe auswählen. Dann wird die Frage gestellt: „Wie bringt man dieses Rohr zum Heulen?“ Die Teilnehmenden sollen dazu motiviert werden, es mit ihrem Heulrohr auszuprobieren. Sollten sie es nicht herausfinden, kann ein/e TrainerIn es vorzeigen (das Heulrohr wie ein Lasso über dem Kopf/ oder seitlich am Körper schnell schwingen) und die Teilnehmenden können es sodann nachmachen. Danach wird vorgezeigt, wie man daraus einen Tennisschläger machen kann (die Enden zusammennehmen, dann entsteht die Form eines Tennisschlägers).

LEVEL 1

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.

LEVEL 2

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.

LEVEL 3

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (3,93)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,93)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,93)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,93)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,73)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (3,73)

HEULROHRTENNIS

9. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

Zu Beginn können sich die Teilnehmenden zu zweit „aufwärmen“ und „einspielen“ – danach können auch Doppelmansschaften (2er-Teams oder 3er-Teams je nach Anzahl der Personen) gebildet werden, die gemeinsam Tennis spielen. Bei der Zusammenstellung bitte auf Ausgeglichenheit achten.

Um das Heulrohtennis über 25 Minuten spannend zu halten, kann ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Ein/e TrainerIn zählt mit, wie lange die Gruppe den Luftballon in der Luft halten kann (entweder mit Sekunden oder mit der Anzahl der Schläge). ODER
- Es wird das Ziel vorgegeben, dass die Gruppe es schaffen sollte, den Luftballon für x Schläge (je nachdem wie gut sie es schaffen – einfach beim Aufwärmen beobachten und danach die Zahl festsetzen) in der Luft zu halten. ODER
- Die Gruppierung, die den Luftballon am längsten halten kann, bekommt 1 Punkt. Die Gruppe, die als erstes 5 Punkte sammeln kann, hat gewonnen.

Weitere Tipps:

- Die Distanz zwischen den Teams kann vergrößert werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Es kann eine Schnur als Netz gespannt werden, über welche die Luftballons geschossen werden müssen.
- Es kann die Anzahl der MannschaftsteilnehmerInnen variiert werden und auch die Anzahl der Luftballons – so kann man dem Spiel mehr Tempo geben, oder das Tempo reduzieren.
- Zum Abschluss können alle gemeinsam versuchen mehrere Luftballons so lange wie möglich in der Luft zu halten.
- Sehr mobile Teilnehmende können auch im Stehen spielen. Hierbei ist allerdings Vorsicht geboten – Achtung Sturzgefahr!
- Gedankenbilder: „Boris Becker spielt gegen Steffi Graf oder Thomas Muster.“



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

LUFTBALLONTANZ

9. Einheit



Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen geteilt und stehen/sitzen sich mit ca. 2–3 m Abstand gegenüber. Die Teilnehmenden auf einer Seite halten einen Luftballon in der Hand. Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Wenn alle für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Das erste Lied dient zur Generalprobe und danach gibt es die Premiere.

LEVEL 1

Bei dieser Tanzformation sollte ein/e TrainerIn der Person im Rollstuhl gegenüberstehen.

- 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- 4 Schritte nach vorne fahren – falls nicht möglich, abwechselnd 4 Mal einen Fuß vor den anderen stellen (Tandem)
- Den Luftballon dem Gegenüber übergeben
- 4 Schritte nach hinten fahren – falls nicht möglich, abwechselnd 4 Mal einen Fuß vor den anderen stellen (Tandem)

LEVEL 2

Die Teilnehmenden haben beim Tanzen ihr Hilfsmittel vor sich.

- 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne
- Den Luftballon dem Gegenüber übergeben (kann beim Tanzen auf dem Rollator gelagert werden)
- 4 Schritte zurück

LEVEL 3

- 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne
- Den Luftballon dem Gegenüber übergeben
- 4 Schritte zurück

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,77)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,77)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,85)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,92)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,77)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,85)



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

- Es ist nicht immer wichtig ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Der Luftballon kann natürlich auch durch andere Gegenstände ersetzt werden.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann jedes gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

GERÜCHE RATEN (KRÄUTER), KRÄUTER SETZEN & GIESSEN

10. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor

Benötigte Materialien

- Tische
- 1 Stuhl pro Person + 2 Stühle
- Kleine Schüsseln mit Kräutern (Kräuter können von den zu setzenden Pflanzen genommen werden) und z.B. Taschentücher zum Abdecken der kleinen Schüsseln, oder Tassen mit Untersetzern
- Vorbereitetes Hochbeet
- 1 Handschaufel pro Person
- Kräuterpflanzen (Thymian, Liebstöckel, Oregano etc.)
- 2 Eimer mit Wasser
- 2 Messbecher

Normübungen der Einheit

1. Aufstehen - Hinsetzen
2. Seitlich gehen
3. 8er gehen
4. Tandemgang

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Gerüche raten ca. 10 Minuten
- Kräuter setzen ca. 15 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Kräuter gießen ca. 15 Minuten

GERÜCHE RATEN (KRÄUTER)

10. Einheit



Auf Tischen werden zugedeckte Schälchen (z.B. Kaffeetassen und Untersetzer) vorbereitet, welche die Kräuter der heute zu setzenden Pflanzen enthalten (Thymian, Liebstöckel, Oregano etc.). Rund um die Tische sitzen die Teilnehmenden. Die Aufgabe besteht darin, dass die Teilnehmenden alle Kräuter riechen und raten, was sich in den Schälchen befindet. Sobald die Teilnehmenden alle Kräutersorten gerochen haben und alle erraten wurden, werden die dazugehörigen Pflanzen auf den Tisch gestellt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen, die Pflanze dem jeweiligen Schälchen, in dem sich der Geruch befindet, zuzuordnen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden setzen sich über Stützbewegungen an die Vorderkante ihres Rollstuhls und versuchen durch Riechen zu erraten, welche Kräuter sich im Schälchen befinden. Nach dem Erraten werden die Teilnehmenden von den TrainerInnen mit dem Rollstuhl im Uhrzeigersinn eine Position weiterschoben (und bewegen die Füße dabei so viel wie möglich mit).

LEVEL 2

Die Teilnehmenden setzen sich an die Vorderkante ihres Stuhls und versuchen durch Riechen zu erraten, welche Kräuter sich im Schälchen befinden. Nach dem Erraten stehen sie auf (wenn möglich ohne Abstützen an der Stuhllehne, wenn dies nicht möglich ist, mit Stützhilfe an der Stuhllehne), und gehen mit Seitenschritten im Uhrzeigersinn eine Position weiter und setzen sich wieder hin. Die Teilnehmenden können sich währenddessen am Tisch vor ihnen abstützen, falls nötig.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden setzen sich an die Vorderkante ihres Stuhls und versuchen durch Riechen zu erraten, welche Kräuter sich im Schälchen befinden. Nach dem Erraten stehen sie auf (wenn möglich mit vor dem Körper verschränkten Armen), und gehen mit Seitenschritten im Uhrzeigersinn eine Position weiter und setzen sich wieder hin.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,8)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,8)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

GERÜCHE RATEN (KRÄUTER)

10. Einheit

i INFO- UND IDEENBOX

Alternativ können auch an einem Tisch jeweils 2 kleine Schüsseln gegenüber positioniert werden, sodass die einzelnen Schüsseln in Form einer 8 begangen werden müssen.

- Es gibt beim Gerücheraten kein „Richtig“ oder „Falsch“, es gibt höchstens „Ganz nah dran!“, „Sie haben eine heiße Spur!“.
- Es können auch Tipps gegeben werden: „Ihr Geruch ist eine Pflanze, die man als Gewürz in die Suppe gibt.“
- Es können auch Gespräche darüber, welche Kräuter man für welches Essen verwendet, geführt werden.

BEACHTEN Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

KRÄUTER SETZEN

Diese Aktivität wird für alle Teilnehmenden, unabhängig von ihrem Aktivitätslevel, gleich durchgeführt.

1. Alle Teilnehmenden dürfen sich eine Pflanze aussuchen, die sie gerne setzen möchten.
2. Gemeinsam wird besprochen, wo welche Pflanze positioniert wird (die Pflanzen werden dazu zunächst im Topf in das Hochbeet gestellt).
3. Die Teilnehmenden heben für ihre Pflanze ein kleines Erdloch aus.
4. Alle setzen gemeinsam die Kräuter in das Hochbeet.



KRÄUTER SETZEN

10. Einheit

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,9)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,9)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Halten Sie Plastikhandschuhe bereit – manche Teilnehmende möchten nicht schmutzig werden, wobei manche auch gerne anstelle der Handschuhe mit den bloßen Händen mit der Erde umgehen möchten. Halten Sie hier einen Eimer Wasser und ein Handtuch bereit, damit sich die Teilnehmenden danach die Hände waschen können.
- Es gilt erneut das Prinzip bei der Bepflanzung des Hochbeets/Blumenkastens: So wenig Hilfe wie möglich, so viel wie nötig!
- Es können auch Gespräche über den Kräutergarten zu Hause geführt werden.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

KRÄUTER GIESSEN (VERKÜRZTER MESSBECHERLAUF)

10. Einheit



Die Teilnehmenden werden in 2 Gruppen eingeteilt. Am Boden werden 2 Spuren mit je 3 Hütchen in einer Linie ausgelegt, dahinter sollen noch je zwei Stöcke ausgelegt werden, die eine schmale Spur vorgeben = „Brücke über den Fluss“. Insgesamt soll die zu gehende Strecke (Hütchen und Brücke) eine Länge von ca. 8–10 m haben. Am Startpunkt steht je ein Eimer mit Wasser auf einem Stuhl/Tisch und für jede Gruppe ein Messbecher. Ziel ist es, mit dem Messbecher das Wasser aus dem Eimer zu holen, um damit im Hochbeet die zuvor gesetzten Pflanzen zu gießen – dies wird im Sinne eines Staffellaufs gemacht. Der Staffellauf endet, wenn alle gesetzten Pflanzen ausreichend gegossen wurden.

LEVEL 1

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer und hält das Gefäß in der Hand. Ein/e TrainerIn (oder eine Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen).

Am Ende angekommen, wird die zuvor gesetzte Pflanze gegossen. Danach fährt der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

LEVEL 2

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer, stellt das Gefäß auf das Hilfsmittel und geht damit im Slalom durch die Hütchen und im Tandemgang über die „Brücke“. Am Ende angekommen, wird die zuvor gesetzte Pflanze gegossen. Danach geht der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

LEVEL 3

Der/die Teilnehmende schöpft mit dem Messbecher Wasser aus dem Eimer, geht damit im Slalom durch die Hütchen und im Tandemgang über die „Brücke“. Am Ende angekommen, wird die zuvor gesetzte Pflanze gegossen. Danach geht der/die Teilnehmende wieder zurück und übergibt den Messbecher an die nächste Person.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,87)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,94)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,94)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,94)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,88)

KRÄUTER GIESSEN (VERKÜRZTER MESSBECHERLAUF)

10. Einheit



INFO- UND IDEENBOX

- Der Messbecher sollte nur zu einem Drittel mit Wasser befüllt werden – somit steigert man die Anzahl der zurückgelegten Wegstrecken und es wird vermieden, dass das Wasser leicht verschüttet wird.
- Sollten die Teilnehmenden „zu schnell“ sein, können auch noch andere Pflanzen im Garten gegossen werden.
- Um einen Staffellaufcharakter zu bekommen, kann eine Startlinie optisch markiert werden – hinter der Startlinie kann ein Stuhl stehen, auf dem der/die nächste Teilnehmende Platz nimmt, sobald der/die vorherige Teilnehmende losgestartet ist – dort kann er/sie auf die Übergabe des Messbechers warten und darf aufstehen, sobald der Messbecher übergeben wurde. Dann wird der Messbecher wieder mit Wasser befüllt und es kann wieder gestartet werden. Zu diesem Zeitpunkt kann der/die nächste Teilnehmende schon wieder am „Startstuhl“ Platz nehmen.
- Siehe auch Info- und Ideenbox zu „Materialparcours“ (Einheit 2) und „Messbecherlauf“ (Einheit 4).

KEGELN & KEGELTANZ

11. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Kegelsatz (je nach Bedarf mit Wasser/Sand befüllen)
- 3 Bälle (optional)
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Tandemstand
2. Äpfel pflücken
3. Aufstehen - Hinsetzen
4. Treppe steigen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Kegeln ca. 30 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Kegeltanz ca. 10–15 Minuten

KEGELN

11. Einheit



Je nach Materialien können die Kegel und der Ball zuvor von den TrainerInnen mit Wasser/Sand befüllt werden (funktioniert auch ohne Füllung). Anstelle des kleinen Balles zum Kegeln kann auch ein normaler Ball genommen werden. Es werden sodann die Kegel in Form eines Dreiecks aufgebaut. In ca. 3–5 Metern Entfernung soll eine Linie (Klebestreifen oder Stock) die Startmarkierung darstellen.

LEVEL 1

Der/die TeilnehmerIn setzt sich an die Vorderkante des Stuhls und positioniert die Füße dabei im Tandemstand. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach schiebt ein/e TrainerIn die Person zu den Kegeln (sie versucht die Beine dabei mitzubewegen). Die Personen, die selbstständig mit dem Rollstuhl fahren können, sollen selbstständig zu den Kegeln fahren. Der/die TeilnehmerIn stellt die Kegel mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 2

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand) und hält sich dabei mit einer Hand am eingebremsten Hilfsmittel fest. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person mit dem Hilfsmittel im Tandemgang zu den Kegeln und stellt diese mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 3

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand), eine Festhaltemöglichkeit in Reichweite. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person im Tandemgang zu den Kegeln und stellt diese (mit Hilfe des TrainerInnenteams) wieder auf.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,87)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,93)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,87)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,93)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,93)



INFO- UND IDEENBOX

Zu Beginn dürfen alle Teilnehmenden einen Probeschuss machen – danach wird gemeinsam entschieden, aus welcher Entfernung geschossen werden soll (es soll nicht zu leicht und nicht zu schwierig sein). Um das Kegeln über 30 Minuten spannend zu halten, kann ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Diejenige Person, welche nach 5 Durchgängen (je nach Personenzahl und Zeit) die meisten Kegel umgestoßen hat, hat gewonnen. ODER
- Alle gemeinsam haben die Aufgabe, zusammen 150 Kegel (oder 100 je nach Personenzahl und Zeit) umzuwerfen (so hat jede/r Teilnehmende das Gefühl, etwas zur Gesamtleistung beizutragen, und es entsteht kein Wettbewerb).

Weitere Tipps:

- Der Abstand zu den Kegeln kann nach jeder Runde vergrößert werden, je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden, damit es spannend bleibt.
- Teilnehmende, die den Halb-/Tandemstand nicht schaffen, können auch mit geschlossenen Füßen werfen.
- Bei sehr mobilen Personen können zusätzliche Schwierigkeiten eingebaut werden, wie z.B. nach dem Einsammeln der Kegel rückwärts zurück zu gehen.
- Gedankenbilder: „Stellen Sie sich vor, wir sind auf dem St. Veiter Wiesenmarkt/am Oktoberfest.“ -> Es können auch anregende Gespräche über Wiesenmarkerlebnisse (Jahrmarkerlebnisse) geführt werden.
- Sollte jemand beim Werfen Schwierigkeiten haben, kann auch mit einem großen Ball geworfen werden.
- Wenn die Übung einer Person sehr leicht fällt, kann auch mit geschlossenen Augen versucht werden zu schießen, oder mit der linken und rechten Hand abwechselnd.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

KEGELTANZ

11. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen im Kreis. Bei den Personen aus Level 2 steht das Hilfsmittel eingebremst vor ihnen. Die Teilnehmenden halten jeweils einen Kegel in der Hand, den sie sich aus dem vorherigen Kegelspiel mitgenommen haben. Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Das TrainerInnenteam muss hierbei abermals darauf achten, dass alle Personen „richtig aufstehen“ (siehe Info- und Ideenbox). Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

- Je 4 Mal den Kegel einmal unter dem rechten, dann unter dem linken Oberschenkel hindurch geben
- 4 Mal eine 8 mit dem Kegel in der Luft zeichnen
- Den Kegel weit nach oben halten und dabei 8 Mal am Stand gehen (die Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- Den Kegel im Uhrzeigersinn an den/die Nebenmann/Nebenfrau weitergeben

LEVEL 2

- Je 4 Mal den Kegel einmal unter dem rechten, dann unter dem linken Oberschenkel hindurch geben
- 4 Mal eine 8 mit dem Kegel in der Luft zeichnen
- Den Kegel auf dem Rollator platzieren und aufstehen
- Den Kegel weit nach oben halten und dabei 8 Mal am Stand gehen (die Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- Hinsetzen
- Den Kegel im Uhrzeigersinn an den/die Nebenmann/Nebenfrau weitergeben

LEVEL 3

- Je 4 Mal den Kegel einmal unter dem rechten, dann unter dem linken Oberschenkel hindurch geben
- 4 Mal eine 8 mit dem Kegel in der Luft zeichnen
- Mit dem Kegel in der Hand aufstehen
- Den Kegel weit nach oben halten und dabei 8 Mal am Stand gehen (die Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- Hinsetzen
- Den Kegel im Uhrzeigersinn an den/die Nebenmann/Nebenfrau weitergeben

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (3,86)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,86)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

BEACHTE Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen des Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann jedes gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

FRÜHLINGS- BZW. HERBSTSPAZIERGANG

12. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor

Benötigte Materialien

- Hütchen
- Große Holzscheiben
- Holzstäbe
- Eventuell Material für eine „Spielestation“

Normübungen der Einheit

1. Treppe steigen
2. 8er gehen
3. Tandemgang
4. Rückwärts gehen
5. Seitlich gehen
6. Spitze-Ferse

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Frühlings- bzw. Herbstspaziergang mit Übungen ca. 50 Minuten

FRÜHLINGS- BZW. HERBSTSPAZIERGANG

12. Einheit



Diese Einheit kann durch das TrainerInnenteam frei gestaltet werden. In den Spaziergang sollten verschiedene Arten des Gehens integriert werden wie z.B. Tandemgang, Slalom, Treppensteigen, rückwärts gehen, auf Zehenspitzen gehen und seitlich gehen. Es kann auch eine Spielestation (z.B. Kegeln) in den Ablauf eingeplant werden oder auch eine Station, bei welcher mit den Teilnehmenden ein Tanz durchgeführt wird. Im Rahmen des Spaziergangs durch den Garten werden von den Teilnehmenden Naturmaterialien wie z.B. Blätter, Blüten oder kleine Äste gesammelt. Die gesammelten Materialien werden in der nächsten Einheit benötigt.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,75)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,75)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Das TrainerInnenteam muss sicherstellen, dass entlang des Spazierweges genügend Sitzmöglichkeiten gegeben sind, damit sich die Teilnehmenden jederzeit ausruhen können.
- Es soll bereits vorab eine Tischinsel mit bereitgestellten Getränken vorbereitet werden.
- Es können auch mehrere Runden eines Rundweges begangen werden und jede Runde bekommt ein anderes „Gangthema“.
- Das TrainerInnenteam kann zum Einsammeln der Naturmaterialien kleine Körbchen vorbereiten.
- Sollten Blüten gesammelt werden, können die TrainerInnen diese nach der Einheit trocknen/pressen, damit sie in der nächsten Einheit gut weiterverarbeitet werden können.
- Für die Durchführung der unterschiedlichen Gangarten siehe Übungsbeschreibungen und Info- und Ideenbox zu Materialparcours (Einheit 2) und Messbecherlauf (Einheit 4).

MATERIALPARCOURS, GEMEINSCHAFTSBILD MALEN UND LUFTPOST

13. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Hütchen
- Gepresste Blätter/Blüten und Äste aus der Einheit „Frühlings- bzw. Herbstspaziergang“
- Farben & Pinsel/eventuell Sprühlack
- Klebstoff
- Leinwand/Backpapier
- Tische
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Rückwärts gehen
3. Treppe steigen
4. Bein seitlich heben

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Materialparcours und Bild malen ca. 35 Minuten inkl. Pause
- Luftpost ca. 15 Minuten

MATERIALPARCOURS UND GEMEINSCHAFTSBILD MALEN

13. Einheit



Jeweils 2 Tische werden in einem Abstand von ca. 8–10 Metern positioniert (=2 Tischinseln in diesem Abstand). Auf der ersten Tischinsel (Materialinsel) stehen die für den heutigen Tag benötigten Materialien (Pinsel, Farben, in der letzten Einheit gesammelte Naturmaterialien, Klebstoff), die anderen beiden Tische dienen als Arbeitstische mit Stühlen (darauf befindet sich bereits die Leinwand). In der Distanz zwischen der „Arbeitsinsel“ und der „Materialinsel“ werden Hütchen in einer Linie ausgelegt und Holzstämmen dazwischen in der Reihe positioniert. Am Beginn der Übung sind alle Personen am Arbeitstisch. Es wird erklärt, dass heute alle gemeinsam ein Bild malen werden. Dafür muss jedoch zuerst das Material herangeschafft werden.

LEVEL 1

Ein/e der TrainerIn (oder Teilnehmende/r aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Beim Materialtisch angekommen, wird ein Pinsel abgeholt und zum Arbeitstisch gebracht. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Naturmaterialien aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal die Farben.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Hilfsmittel durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird ein Pinsel abgeholt, auf den Rollator gelegt und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours rückwärts (zumindest einige Schritte mit Unterstützung) zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Naturmaterialien aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal die Farben.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zum Materialtisch die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Materialtisch angekommen, wird ein Pinsel abgeholt und die Teilnehmenden gehen dann neben dem Parcours rückwärts (zumindest einige Schritte mit Unterstützung) zurück zur Arbeitsinsel. In der zweiten Runde können sich die Teilnehmenden verschiedene Naturmaterialien aussuchen und zum Arbeitstisch bringen, beim dritten Mal die Farben.

Nach dem Heranschaffen sämtlicher Materialien können die Teilnehmenden gemeinsam ihr Bild gestalten: bemalen, bedrucken, bekleben – alles, was Spaß macht, ist erlaubt!

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Durch die Distanz zwischen Material- und Arbeitsinsel kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Falls die Teilnehmenden sehr schnell sind, können weitere Gegenstände transportiert werden.
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Materialien sicher auf der anderen Seite gelandet sind.
- Gedankenbilder: „Man benötigt Arbeitsmaterialien, aber die Arbeitsmaterialien sind in einem Keller hinter vielen anderen Gegenständen gelagert, durch die man sich erst einmal schlängeln muss und über die man steigen muss, um zu den benötigten Dingen zu gelangen.“ „Der Postler hat es eilig, deshalb nimmt er die Abkürzung mit vielen Kurven und steilen Anstiegen, um seine Pakete auszuliefern.“
- Bei der Gestaltung des Gemeinschaftsbildes gilt: So wenig Hilfe wie möglich, so viel wie nötig!!!
- Beim Bemalen kann auch Musik gespielt werden.
- Je nach Jahreszeit können unterschiedliche Motive für das Bild gewählt werden.



Während der Gestaltung des Bildes können bereits Getränke bereitgestellt werden. Da diese Tätigkeit im Sitzen durchgeführt wird, braucht es vor der letzten Übung nicht unbedingt eine lange Pause.

13. Einheit



Um die Materialien wieder zurück zum Materialtisch zu befördern, wird die „Luftpost“ eingesetzt. Die Teilnehmenden positionieren sich dazu zwischen den beiden Tischen in einer Reihe. Der Abstand zwischen den Teilnehmenden soll so gewählt werden, dass sie die Pakete (= je 1 Materialstück) durch Strecken an die nächste Person übergeben können.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben (falls durch den Rollstuhl nicht seitlich möglich, nach vorne anheben), damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf. Sollte ein/e Teilnehmende/r die Beine nicht heben können, soll er/sie das Paket mit der rechten und linken Hand je 4 Mal so hoch wie möglich heben.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden stehen mit dem eingebremsten Hilfsmittel in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben, damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen in der Luftpostreihe. Es kann zur Sicherheit ein Stuhl positioniert werden, um ein Festhalten zu ermöglichen. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen die Teilnehmenden das rechte und das linke Bein im Wechsel 4 Mal seitlich nach außen heben, damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,25)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,5)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,75)



INFO- UND IDEENBOX

- Rollstuhlmobile Teilnehmende sollten nicht direkt nebeneinander platziert werden, sondern in die Reihe der anderen integriert werden.
- Die Wiederholungszahl kann individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.
- „Ein Schiff muss die Pakete sicher ans Ufer bringen, der Wellengang ist jedoch so hoch, dass die Beine sich seitlich heben.“
- Das Heben der Beine ist die „Maut“, damit die Pakete weitergereicht werden dürfen.

Gedankenbilder:

- „Das Paket muss den Zoll passieren. Damit es über die Grenze darf, muss das Bein gehoben werden.“

BÄLLELAUF UND BALLSPASS

14. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Tischtennisball (Schaumgummi) oder Tennisball pro Person
- 1 Papprolle pro Person
- 1 Ball pro Person
- 1 Eimer
- Hütchen
- Holzstämme
- 1 Tisch
- 1 Stuhl pro Person

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Treppe steigen
3. Tandemgang
4. Kniestrecker
5. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Bällelauf ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Ballspaß ca. 15 Minuten

BÄLLELAUF

14. Einheit



Am Anfang der Übung sitzen alle Teilnehmenden im Kreis. In ca. 8–10 Meter Entfernung wird auf einem Tisch ein Eimer positioniert. Es wird eine Startlinie optisch markiert und zwischen Startlinie und Tisch wird ein Parcours aus Hütchen und Baumstämmen errichtet.

Jede/r zweite TeilnehmerIn hält zu Beginn eine Papprolle mit einem Ball darauf und es wird versucht, den Tischtennisball/Tennisball auf der Papprolle im Kreis an den/die NachbarIn weiterzureichen, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. Fällt der Ball auf den Boden, so wird die Runde wieder von neuem bei der Person begonnen, bei welcher der Ball hinuntergefallen ist. Es kann mitgezählt werden, wie viele Personen oder Runden geschafft werden. Danach erhält jede Person eine Papprolle und es wird versucht, einen Tischtennisball/Tennisball reihum darauf weiterzureichen. Danach beginnt der Bällelauf. Die Aufgabe besteht darin, Tischtennisbälle/Tennisbälle auf einer Papprolle von einer Seite zur anderen zu bringen.

LEVEL 1

Bei der Startlinie erhält der/die erste Teilnehmende eine Papprolle mit einem Tischtennisball/Tennisball darauf. Ein/e TrainerIn (oder Teilnehmende/r aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Beim Tisch angekommen, wird der Ball in den Eimer geworfen, die Person fährt wieder zurück und übergibt die Papprolle an den/die nächste/n Teilnehmende/n.

LEVEL 2

Bei der Startlinie erhält der/die erste Teilnehmende eine Papprolle mit einem Tischtennisball/Tennisball darauf. Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Hilfsmittel durch den Slalomparcours (der Ball kann inzwischen auf dem Hilfsmittel abgelegt werden) und versuchen die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Tisch angekommen, wird der Ball in den Eimer geworfen, die Person geht im Tandemgang wieder zurück und übergibt die Papprolle an die nächste Person.

LEVEL 3

Bei der Startlinie erhält der/die erste Teilnehmende eine Papprolle mit einem Tischtennisball/Tennisball darauf. Die Teilnehmenden gehen durch den Slalomparcours und versuchen die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Beim Tisch angekommen, wird der Ball in den Eimer geworfen, die Person geht im Tandemgang wieder zurück und übergibt die Papprolle an die nächste Person.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Anstelle einer Papprolle kann auch ein umgedrehtes Frisbee verwendet werden.
- Die Aufwärmrunde zu Beginn kann beispielsweise durch Richtungswechsel erschwert werden. TeilnehmerInnen aus Level 2 und 3 können auch aufstehen, bevor sie die Papprolle übergeben.
- Durch die Distanz zwischen Startlinie und Tisch kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Bälle sicher auf der anderen Seite gelandet sind.
- Siehe auch Info- und Ideenbox zu „Messbecherlauf“ (Einheit 4).



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

BALLSPASS

14. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen im Kreis und jede/r Teilnehmende bekommt einen Ball. Diese Aktivität wird für alle Teilnehmenden, unabhängig von ihrem Aktivitätslevel, gleich durchgeführt.

- 4 Mal den Ball über den Kopf heben (einhändig oder beidhändig)
- 4 Mal den Ball über dem Kopf von einer Hand zur anderen hin und her reichen
- 4 Mal mit dem Ball in den Händen oder Füßen Figuren formen (8, 0, Buchstaben etc.)
- 4 Mal den Ball in die Luft werfen und fangen
- 4 Mal den Ball auf den Boden prellen und fangen
- 2 Mal den Ball im Sitzen unter dem rechten Bein durchreichen
- 2 Mal den Ball im Sitzen unter dem linken Bein durchreichen
- Den Ball zwischen den Knien einklemmen und 4 Mal Knie beugen und strecken
- Den Ball zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal Knie beugen und strecken
- Den Ball im Uhrzeigersinn an den/die NachbarIn weiterreichen (mit Hand oder Fuß) – die nächste Runde startet

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Als Gruppenspiele können auch folgende Aufgabenstellungen mit einem Ball durchgeführt werden:

- Die Teilnehmenden sitzen in einem engen Kreis und in der Mitte befindet sich ein Reifen, in den versucht wird hineinzutreffen. Wenn der Ball am Boden aufprellt, muss die Person, zu welcher der Ball fliegt versuchen, ihn zu fangen und dann wiederum versuchen, den Ball in den Reifen zu prellen.
- Der Ball kann im Sitzkreis mit dem Fuß hin und her geschossen werden (kann auch mit 2–3 Bällen gemacht werden).
- Der Ball kann im Sitzkreis mit der Hand hin und her geschossen werden (kann auch mit 2–3 Bällen gemacht werden).
- Beim „Figuren“ formen kann reihum gefragt werden wer in welchem Monat Geburtstag hat – die entsprechenden Zahlen können dann mit dem Ball in der Luft nachgezeichnet werden.

Weitere Tipps:

- Personen aus Level 1, welche die Beine nicht bewegen können, sollen die Übungen mit den Händen ausführen. Hier kann der Ball z.B. anstatt zwischen den Füßen zwischen den Ellenbogen eingeklemmt werden.
- Der Ball kann beim Weiterreichen auch zwischen den Ellbogen eingeklemmt werden.

FRISBEEGOLF & FRISBEETANZ

15. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- 1 Frisbee pro Person
- 1 Reifen
- 1 Stuhl pro Person
- 1 Tischtennisball/Tennisball pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Halb-/Tandemstand/-gang
2. Seitlich gehen
3. Äpfel pflücken
4. Aufstehen-Hinsetzen
5. Treppe steigen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Frisbeegolf ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Frisbeetanz ca. 10–15 Minuten

FRISBEEGOLF

15. Einheit



Die Teilnehmenden sitzen/stehten in einem Halbkreis. Alle erhalten ein Frisbee. Es wird ca. 2 Meter entfernt eine Startlinie optisch markiert. Ein/e TrainerIn platziert nun einen Reifen in ca. 3–5 Meter Entfernung zur Startlinie. Dieser gilt als Zielpunkt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen, mit dem Frisbee in den Reifen zu treffen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen an der Vorderkante ihres Rollstuhls, die Füße im Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende zum Frisbee fahren (bzw. ein/e TrainerIn oder eine Person aus Level 3 schiebt die Teilnehmenden) und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden halten sich an ihrem eingebremsten Hilfsmittel fest, stehen seitlich und haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende im Tandemgang mit dem Hilfsmittel zum Frisbee gehen und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen seitlich und haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende im Tandemgang zum Frisbee gehen und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Um das Spiel über 25 Minuten spannend zu halten, kann ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Es können zwei Mannschaften gebildet werden. Das Team, das nach 5 Durchgängen die meisten Treffer erzielen konnte, hat gewonnen. ODER
- Die Gesamtgruppe soll versuchen, gemeinsam 20 Mal in den Reifen zu treffen.
- Gelingt es keiner Person, nach mehreren Versuchen in den Reifen zu treffen, so wird die Runde abgebrochen und der Reifen erneut positioniert.

Weitere Tipps:

- Die Distanz zum Reifen kann erweitert werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Es soll abwechselnd mit links und rechts geworfen werden.
- Es kann auch versucht werden, mit geschlossenen Augen zu werfen.
- Es kann auch ein Frisbeeweitwurf veranstaltet werden.
- Ein/e TrainerIn kann den Reifen auch in der Luft halten und die Teilnehmenden sollen versuchen, durch den Reifen hindurchzutreffen.
- Es können am Boden auch unterschiedliche „Punkte-Zonen“ farblich markiert werden (1, 5, 10, 15). Die Punkteanzahl kann z.B. mit farbigem Isolierband in die markierten Bereiche geschrieben werden. Nun kann versucht werden, durch das Treffen des Frisbees in die unterschiedlichen Zonen z.B. genau 50 Punkte zu werfen.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

FRISBEETANZ

15. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und haben ein umgedrehtes Frisbee in der Hand. Darauf liegt ein Tischtennisball/Tennisball. Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Die TrainerInnen müssen hierbei darauf achten, dass alle Teilnehmenden „richtig aufstehen“ (siehe auch Info- und Ideenbox). Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

- 4 Mal das Frisbee mit dem Ball darin über den Kopf heben
- 2 Mal das Frisbee mit dem Ball darin in Form einer 8 kreisen lassen
- 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen) – falls nicht möglich, das Frisbee über dem Kopf von einer Hand zur anderen Hand reichen
- Den Ball an den/die SitznachbarIn weitergeben (Frisbee behalten)

LEVEL 2

- Das Hilfsmittel steht eingebremst vor den Teilnehmenden.
- 4 Mal das Frisbee mit dem Ball darin über den Kopf heben
 - 2 Mal das Frisbee mit dem Ball darin in Form einer 8 kreisen lassen
 - Aufstehen
 - 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
 - Hinsetzen, den Ball an den/die SitznachbarIn weitergeben (Frisbee behalten)

LEVEL 3

- 4 Mal das Frisbee mit dem Ball darin über den Kopf heben
- 2 Mal das Frisbee mit dem Ball darin in Form einer 8 kreisen lassen
- Aufstehen
- 8 Mal auf der Stelle gehen (Knie so weit wie möglich nach oben ziehen)
- Hinsetzen, den Ball an den/die SitznachbarIn weitergeben (Frisbee behalten)

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,25)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,75)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★☆ (3,5)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★☆ (3,25)



INFO- UND IDEENBOX

- Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

BEACHTE Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann jedes gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

ZAPFENSTREICH UND SANDSÄCKCHENWERFEN

16. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Tannenzapfen
- 2 Besen
- Hütchen
- Isolierband
- 1 Sandsäckchen pro Person
- 1 Reifen
- 1 Stuhl pro Person

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Seitlich gehen
3. Kniestrecker

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Zapfenstreich ca. 25 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Sandsäckchenwerfen ca. 15 Minuten

ZAPFENSTREICH

16. Einheit



Über die Länge von ca. 10 Metern werden Hütchen im Abstand von ca. 1,5 Meter in einer Linie verteilt. Es wird eine Start- und eine Ziellinie markiert (z.B. mit Isolierband). Vor der Startlinie werden die Tannenzapfen ausgelegt. Jede Person erhält die Aufgabe, mit dem Besen 10 Tannenzapfen durch den Slalomparcours über die Ziellinie zu bringen.

LEVEL 1

Der/die Teilnehmende erhält bei der Startlinie einen Besen und ein/e TrainerIn (oder Teilnehmde/r aus Level 3) schiebt die Person durch den Slalomparcours und positioniert ihn/sie seitlich, damit die Person die Zapfen im Slalom durch die Hütchen kehren kann. Ziel ist es, alle Zapfen hinter die Ziellinie zu bringen und dabei alle Hütchen im Slalom zu passieren.

LEVEL 2

Der/die Teilnehmende erhält bei der Startlinie einen Besen und soll nun die Zapfen in seitlicher Position stehend vorkehren, dann mit dem Hilfsmittel weiter gehen, stehen bleiben und erneut kehren. Ziel ist es, alle Zapfen hinter die Ziellinie zu bringen und dabei alle Hütchen im Slalom zu passieren.

LEVEL 3

Der/die Teilnehmende erhält bei der Startlinie einen Besen und soll nun die Zapfen in seitlicher Position stehend im Slalom kehren. Ziel ist es, alle Zapfen hinter die Ziellinie zu bringen und dabei alle Hütchen im Slalom zu passieren.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,67)

Überforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,33)

Unterforderung durch die Übung

★★★★☆ (3,67)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,33)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Um den Zapfenstreich über 25 Minuten spannend zu halten, kann auch ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Es können parallel zwei Slalomspuren aufgebaut werden und es wird jeweils ein Eimer hinter der Ziellinie positioniert, in welchen die transportierten Tannenzapfen gegeben werden. Das Team, welches nach Ablauf der 25 Minuten mehr Zapfen in den Eimer transportieren konnte, hat gewonnen. ODER
- Jeweils 2 Personen treten gegeneinander an – die Person, die den Parcours schneller „durchkehrt“, hat für das Team einen Punkt geholt. ODER
- Es werden vor der Startlinie 30 Tannenzapfen ausgelegt. Die Person, die innerhalb eines bestimmten Zeitfensters (z.B. 5 Minuten) die meisten Zapfen hinter die Ziellinie bringt, hat gewonnen bzw. einen Punkt für das Team geholt. ODER
- Alle Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, gemeinsam 50 Tannenzapfen durch den Slalom zu kehren.

Weitere Tipps:

- Anstelle von Tannenzapfen können auch z.B. Kastanien, Laub oder kleine Holzstücke genommen werden. Auch mit Legosteinen ist diese Übung gut durchführbar.
- Wenn die Übung outdoor durchgeführt wird, kann auch ein Rechen anstelle eines Besens verwendet werden und Laub oder Heu anstelle von Tannenzapfen.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu Trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

SANDSÄCKCHENWERFEN

16. Einheit



Die Teilnehmenden sitzen in einem Halbkreis. Alle erhalten ein Sandsäckchen. Dieses sollen die Teilnehmenden zunächst mit verschiedenen Körperteilen balancieren, wie z.B. mit der rechten/linken Hand, dem Kopf oder dem rechten/linken Fuß, um sich mit dem Material vertraut zu machen. Ein/e TrainerIn platziert nun einen Reifen in ca. 1,5 Metern Entfernung zu den Teilnehmenden. Dieser gilt als Zielpunkt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen in den Reifen zu treffen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,8)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,8)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,8)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (3,8)



INFO- UND IDEENBOX

- Ein/e TrainerIn kann den Reifen auch in der Luft halten und die Teilnehmenden sollen versuchen, durch den Reifen hindurch zu treffen.
- Nach dem ersten Übungsdurchgang können Personen aus Level 2 und Level 3 auch im Stehen werfen.

Um das Spiel über 15 Minuten spannend zu halten, kann auch ein Wettbewerb in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Es können zwei Mannschaften gebildet werden. Das Team, das nach 5 Durchgängen die meisten Treffer erzielen konnte, hat gewonnen. ODER
- Die Gesamtgruppe soll versuchen, gemeinsam 20 Mal in den Reifen zu treffen.

Weitere Tipps:

- Die Distanz zum Reifen kann erweitert werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Es soll abwechselnd mit links und rechts geworfen werden.
- Es kann auch versucht werden, mit geschlossenen Augen zu werfen.
- Es kann auch ein Sandsäckchenweitwurf veranstaltet werden.
- Falls das Balancieren am Fußrücken nicht möglich ist, kann mit der Hand geworfen werden.

GESTALTUNG DER BEWEGUNGSEINHEITEN 17-20

NUN SIND IHRE IDEEN GEFRAGT!



In den vergangenen acht Wochen haben Sie viele Erfahrungen bei der Umsetzung der Bewegungseinheiten gesammelt. Sie haben bereits über 20 unterschiedliche Übungen angeleitet und haben mit einer Vielzahl unterschiedlicher Materialien gearbeitet. Dabei haben Sie sicherlich beobachten können, welche Übungen bei Ihren Trainingsteilnehmenden besonders beliebt waren und welche vielleicht nicht ganz so gut angekommen sind. Auf der Basis dieser Erfahrungswerte können Sie nun im TrainerInnenteam die kommenden vier Bewegungseinheiten selbst gestalten. Dies können Sie tun, indem Sie bereits durchgeführte Bewegungseinheiten wiederholen, Übungen daraus neu kombinieren oder selbst, rund um eine Aktivität oder ein Spiel, eine neue Bewegungseinheit entwickeln. Bei der Neukombination bereits durchgeführter Übungen sowie bei der neuen Entwicklung von

Bewegungseinheiten gilt es zwei Aspekte zu beachten: Neu entwickelte Übungen sollen aus den Bereichen Natur, Tanz, Alltagsaktivitäten oder Sport und Spiel kommen und es müssen in jeder Bewegungseinheit die Komponenten Kraft, Koordination und Ausdauer trainiert werden (darauf ist auch bei der Neukombination bereits durchgeführter Übungen zu achten). Um dies zu gewährleisten, können Sie sich an den 10 Normübungen orientieren und daraus Bewegungsabläufe aus den Bereichen Kraft und Koordination für die Konzeption Ihrer Bewegungseinheiten heranziehen.

Das folgende Arbeitsblatt soll bei der gemeinsamen Zusammenstellung der Bewegungseinheiten unterstützen. Diskutieren Sie im TrainerInnenteam die Fragestellungen und versuchen Sie dabei eigene kreative Ideen zu entwickeln!



Wie wollen Sie die kommenden vier Bewegungseinheiten gestalten?

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Was waren bisher die Lieblingsübungen der Teilnehmenden?

Warum sind gerade diese Übungen so gut bei den Teilnehmenden angekommen?

Gibt es Bewegungseinheiten oder Übungen, die ich unbedingt nochmals durchführen möchte?

ARBEITSBLATT

Ideen für Bewegungseinheit 17:

Ideen für Bewegungseinheit 18:

ARBEITSBLATT

Welche Normübungen aus den Bereichen Kraft und Koordination liegen den gestalteten vier Einheiten zu Grunde?

BEWEGUNGSEINHEIT 17:

a. Kraft:

.....

b. Koordination:

.....

BEWEGUNGSEINHEIT 18:

a. Kraft:

.....

b. Koordination:

.....

BEWEGUNGSEINHEIT 19:

a. Kraft:

.....

b. Koordination:

.....

BEWEGUNGSEINHEIT 20:

a. Kraft:

.....

b. Koordination:

.....

ZIELWURFMEISTERSCHAFT UND SCHWALBENTANZ

21. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / wenn Indoor, dann Alternative zu Wasserbomben einsetzen

Benötigte Materialien

- 1 Reifen
- Ca. 5 Bierpappdeckel pro Person
- Ca. 5 Wasserbomben pro Person
- 1 Frisbee pro Person
- 1 Sandsäckchen pro Person
- 1 Tuch pro Person
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Aufstehen - Hinsetzen
2. (Halb-)Tandemstand/-gang
3. Kniestrecker
4. Äpfel pflücken
5. Seitlich gehen

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Zielwurfmeisterschaft ca. 30 Minuten
- Pause ca. 5–10 Minuten
- Schwalbentanz ca. 15 Minuten

ZIELWURFMEISTERSCHAFT

21. Einheit

Die Zielwurfmeisterschaft beinhaltet 4 verschiedene Wurfdisziplinen: Sandsäckchen, Frisbee, Bierpappdeckel und Wasserbomben. Die 4 Aktivitäten werden nacheinander mit den Teilnehmenden durchgeführt.

1. SANDSÄCKCHENWERFEN



Die Teilnehmenden sitzen in einem Halbkreis. Alle erhalten ein Sandsäckchen. Dieses sollen die Teilnehmenden zunächst mit verschiedenen Körperteilen balancieren, wie z.B. mit der rechten/linken Hand, dem Kopf oder dem rechten/linken Fuß, um sich mit dem Material vertraut zu machen. Ein/e TrainerIn platziert nun einen Reifen in ca. 1,5 Metern Entfernung zu den Teilnehmenden. Dieser gilt als Zielpunkt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen, in den Reifen zu treffen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden versuchen zunächst mit der Hand das Sandsäckchen in den Reifen zu treffen. Danach mit der anderen Hand und darauf folgend versuchen sie das Sandsäckchen auf dem Handrücken zu balancieren und so in den Reifen zu treffen. Danach wird versucht, das Sandsäckchen auf dem Fuß zu balancieren und in den Reifen zu treffen. In der nächsten Runde wird das Sandsäckchen zwischen den Füßen eingeklemmt und geworfen.

ZIELWURFMEISTERSCHAFT

21. Einheit

2. & 3. FRISBEEGOLF/ BIERPAPPDECKELGOLF



Die Teilnehmenden sitzen/stehen in einem Halbkreis. Alle erhalten ein Frisbee. Es wird ca. 2 Meter entfernt eine Startlinie optisch markiert. Ein/e TrainerIn platziert nun einen Reifen in ca. 3-5 Metern Entfernung zur Startlinie. Dieser gilt als Zielpunkt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen das Frisbee in den Reifen zu treffen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen an der Vorderkante ihres Rollstuhls, die Füße im Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende zum Frisbee fahren (bzw. ein/e TrainerIn oder eine Person aus Level 3 schiebt die Teilnehmenden) und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden halten sich an ihrem eingebremsten Hilfsmittel fest, stehen seitlich und haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende im Tandemgang mit dem Hilfsmittel zum Frisbee gehen und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden stehen seitlich und haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Der/die erste Teilnehmende startet mit dem Werfen des Frisbees. Sollte direkt in den Reifen getroffen werden, ist die nächste Person an der Reihe. Sollte nicht direkt getroffen werden, so soll der/die Teilnehmende im Tandemgang zum Frisbee gehen und von dort aus erneut versuchen, den Reifen zu treffen. Ziel ist es, mit so wenigen Versuchen wie möglich das Frisbee in den Reifen zu werfen.

Nachdem die Teilnehmenden den Ablauf mit Frisbees durchgeführt haben, wird dieser erneut mit dem Material Bierpappdeckel durchgeführt.

ZIELWURFMEISTERSCHAFT

21. Einheit

4. WASSERBOMBENWERFEN



Die Teilnehmenden sitzen in einem Halbkreis. Es wird ca. 2 Meter entfernt eine Startlinie optisch markiert. Ein/e TrainerIn platziert nun einen Reifen in ca. 2–3 Metern Entfernung zur Startlinie. Dieser gilt als Zielpunkt. Die Teilnehmenden sollen nun versuchen die Wasserbomben innerhalb des Reifens zerplatzen zu lassen.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen an der Vorderkante ihres Rollstuhls, die Füße im Tandemstand positioniert. Nun erhält jede/r Teilnehmende eine Wasserbombe und soll versuchen, diese so kräftig wie möglich und von so hoch über dem Kopf wie möglich in den Reifen zu treffen und darin zerplatzen zu lassen. Sollte die Bombe beim ersten Wurf nicht platzen, darf nochmals geworfen werden.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden halten sich an ihrem eingebremsten Hilfsmittel fest und haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Nun erhält jede/r Teilnehmende eine Wasserbombe und soll versuchen, diese so kräftig wie möglich und von so hoch über dem Kopf wie möglich in den Reifen zu treffen und darin zerplatzen zu lassen. Sollte die Bombe beim ersten Wurf nicht platzen, darf nochmals geworfen werden.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden haben die Füße im (Halb-) Tandemstand positioniert. Nun erhält jede/r Teilnehmende eine Wasserbombe und soll versuchen, diese so kräftig wie möglich und von so hoch über dem Kopf wie möglich in den Reifen zu treffen und darin zerplatzen zu lassen. Sollte die Bombe beim ersten Wurf nicht platzen, darf nochmals geworfen werden.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

ZIELWURFMEISTERSCHAFT

21. Einheit

INFO- UND IDEENBOX

Gelingt es keiner Person nach mehreren Versuchen in den Reifen zu treffen, so wird die Runde abgebrochen und der Reifen erneut ausgelegt.

Um die Meisterschaft spannend zu halten, können verschiedene Wettbewerbe in den Ablauf integriert werden, z.B. mit einer der folgenden Aufgabenstellungen:

- Es können zwei Mannschaften gebildet werden. Das Team, das nach 5 Durchgängen die meisten Treffer erzielen konnte, hat gewonnen. ODER
- Die Gesamtgruppe soll versuchen, gemeinsam x Mal in den Reifen zu treffen.

Weitere Tipps:

- Die Distanz zum Reifen kann erweitert werden, um die Schwierigkeit zu erhöhen.
- Es soll abwechselnd mit links und rechts geworfen werden.
- Es kann auch versucht werden mit geschlossenen Augen zu werfen.
- Ein/e TrainerIn kann den Reifen auch in der Luft halten und die Teilnehmenden sollen versuchen, durch den Reifen hindurch zu treffen.
- Es können am Boden auch unterschiedliche „Punkte-Zonen“ farblich markiert werden (1, 5, 10, 15). Die Punkteanzahl kann z.B. mit farbigem Isolierband in die markierten Bereiche geschrieben werden. Nun kann versucht werden, durch das Treffen des Gegenstandes in die unterschiedlichen Zonen z.B. genau 50 Punkte zu werfen.
- Für jede Disziplin kann eine Urkunde ausgestellt werden, wie auch für die Gesamtwertung (Vorlage Urkunde siehe Toolbox im Anhang).



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.

SCHWALBENTANZ

21. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und haben ein buntes Tuch in der Hand (das Tuch symbolisiert die Schwalben im Lied „Wenn die Schwalben heimwärts ziehen“). Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Die TrainerInnen müssen hierbei darauf achten, dass alle Teilnehmenden „richtig aufstehen“ (siehe auch Info- und Ideenbox). Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, wird die Musik eingeschaltet. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
- 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen und wieder fangen
- Das Tuch im Uhrzeigersinn an den/die SitznachbarIn weitergeben

LEVEL 2

- Das Hilfsmittel steht eingebremst vor den Teilnehmenden.
- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
 - 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
 - Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
 - Aufstehen, 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen, fangen und wieder hinsetzen
 - Das Tuch an den/die SitznachbarIn weitergeben

LEVEL 3

- 2 Mal die rechte Hand zum Himmel und runter
- 2 Mal die linke Hand zum Himmel und runter
- Das Tuch zwischen den Füßen einklemmen und 4 Mal die Knie beugen und strecken
- Aufstehen, 2 Mal das Tuch in die Luft werfen, klatschen, fangen und wieder hinsetzen
- Das Tuch an den/die SitznachbarIn weitergeben

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (3,85)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (3,95)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (3,9)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (3,85)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (3,9)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (3,95)



INFO- UND IDEENBOX

Es kann darüber gesprochen werden, in welcher Jahreszeit die Schwalben heimwärts ziehen und wann im Frühjahr die Schwalben wieder bei uns sind.

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

BEACHTE Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

- Es ist nicht immer wichtig ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.

- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen/gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann auch jedes andere gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

STATIONENBETRIEB – JETZT WIRD'S BUNT!

22. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Hütchen
- Tische
- 3 Bälle
- Fußballtor
- 3 Luftballons
- 1 Heulrohr pro Person
- 3 Tennisbälle
- 15 Dosen
- Kegelset
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. (Halb-)Tandemstand/-gang
2. Kniestreckern
3. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Stationenbetrieb inkl. Pause 50 Minuten

STATIONENBETRIEB

22. Einheit

Im Vorfeld werden vom TrainerInnenteam 4 unterschiedliche Spielestationen aufgebaut: Dosenwerfen, Elfmeterschießen, Heulrohrtennis und Kegeln. Die Stationen sollen ca. 10 Meter voneinander entfernt positioniert werden und sind durch einen Slalom-Parcours miteinander verbunden.



1. DOSENWERFEN

Ein Tisch wird aufgestellt. Die TrainerInnen bauen darauf eine Dosenpyramide auf. 1–2 Meter vor dem Tisch wird optisch die Startlinie markiert, von der aus die Teilnehmenden schießen dürfen. Die Teilnehmenden können nun nacheinander versuchen die Pyramide umzuwerfen.

LEVEL 1

Der/die TeilnehmerIn setzt sich an die Vorderkante des Stuhls und positioniert die Füße dabei im Tandemstand. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach schiebt ein/e TrainerIn die Person zu den Dosen (die Person versucht die Beine dabei mitzubewegen). Die Personen, die selbstständig mit dem Rollstuhl fahren können, sollen selbstständig zu den Dosen fahren. Der/die TeilnehmerIn stellt die Dosen mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 2

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand) und hält sich dabei mit einer Hand am eingebremsten Hilfsmittel fest. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person mit dem Hilfsmittel im Tandemgang zum Tisch und stellt die Dosen wieder mit Hilfe des TrainerInnenteams auf.

LEVEL 3

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand), eine Festhaltungsmöglichkeit in Reichweite. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Dosen wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person im Tandemgang zum Tisch und stellt die Dosen wieder auf (mit Hilfe des TrainerInnenteams).



2. ELFMETERSCHIESSEN

Zuerst muss eine Startlinie am Boden markiert werden, die nicht übertreten werden darf und von der aus die Teilnehmenden nacheinander den Schuss auf das Tor abgeben. Jede Person hat 3 Schüsse.

LEVEL 1

Der/die Teilnehmende sitzt an der Startlinie im Rollstuhl und schießt auf das Tor (wenn möglich mit dem Fuß, alternativ mit der Hand). Nach den 3 Versuchen müssen die Teilnehmenden ihre Bälle mit Unterstützung der TrainerInnen wieder zurückholen (dabei die Füße so viel wie möglich mitbewegen).

LEVEL 2

Der/die Teilnehmende steht an der Startlinie, hält sich am eingebremsten Hilfsmittel fest (z.B. seitlich stehender, eingebremster Rollator) und schießt auf das Tor. Nach den 3 Versuchen, müssen die Teilnehmenden im Tandemgang ihre Bälle (mit Unterstützung der TrainerInnen) wieder zurückholen.

LEVEL 3

Der/die Teilnehmende steht an der Startlinie und schießt auf das Tor. Nach den 3 Versuchen, müssen die Teilnehmenden im Tandemgang ihre Bälle wieder zurückholen.



Jetzt haben sich alle eine kleine Pause verdient!

Etwas zu trinken und manchmal eine kleine Süßigkeit geben wieder Energie für die restliche Einheit!

Die TrainerInnen können inzwischen bereits die nächste Übung vorbereiten.



3. HEULROHRTENNIS

Zu Beginn sitzen die Teilnehmenden im Kreis und werfen sich einen Luftballon zu. Dann wird das Material „Heulrohr“ vorgestellt und alle Teilnehmenden können ein Heulrohr in ihrer Lieblingsfarbe auswählen. Dann wird die Frage gestellt: „Wie bringt man dieses Rohr zum Heulen?“ Die Teilnehmenden sollen dazu motiviert werden, es mit ihrem Heulrohr auszuprobieren. Sollten sie es nicht herausfinden, kann ein/e TrainerIn es vorzeigen (das Heulrohr wie ein Lasso über dem Kopf oder seitlich am Körper schnell schwingen) und die Teilnehmenden können es sodann nachmachen.

Danach wird vorgezeigt, wie man daraus einen Tennisschläger machen kann (die Enden zusammennehmen, dann entsteht die Form eines Tennisschlägers).

LEVEL 1

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.

LEVEL 2

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.

LEVEL 3

Ein Luftballon wird ins Spiel gebracht. Ziel ist es, den Ballon mit Hilfe des Heulrohrtennisschlägers so lange wie möglich in der Luft zu halten. Nach einigen Minuten wird die Hand gewechselt.



4. KEGELN

Je nach Materialien können die Kegel und der Ball zuvor von den TrainerInnen mit Wasser/Sand befüllt werden (funktioniert auch ohne Füllung). Anstelle des kleinen Balles zum Kegeln kann auch ein normaler Ball genommen werden. Dann werden die Kegel in Form eines Dreiecks aufgebaut. In ca. 3–5 Metern Entfernung soll eine Linie (Klebestreifen oder Stock) die Startmarkierung darstellen.

LEVEL 1

Der/die TeilnehmerIn setzt sich an die Vorderkante des Stuhls und positioniert die Füße dabei im Tandemstand. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach schiebt ein/e TrainerIn die Person zu den Kegeln (sie versucht die Beine dabei mitzubewegen). Die Personen, die selbstständig mit dem Rollstuhl fahren können, sollen selbstständig zu den Kegeln fahren. Der/die TeilnehmerIn stellt die Kegel mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 2

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand) und hält sich dabei mit einer Hand am eingebremsten Hilfsmittel fest. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person mit dem Hilfsmittel im Tandemgang zu den Kegeln und stellt diese mit Hilfe des TrainerInnenteams wieder auf.

LEVEL 3

Der/die TeilnehmerIn positioniert die Füße im Tandemstand (wenn nicht möglich, im Halbtandemstand), eine Festhaltungsmöglichkeit in Reichweite. Dann wird versucht, mit 3 Würfeln so viele Kegel wie möglich umzuwerfen. Danach geht die Person im Tandemgang zu den Kegeln und stellt diese (mit Hilfe des TrainerInnenteams) wieder auf.



INFO- UND IDEENBOX

- Gerne können auch andere BewohnerInnen/ Angehörige/Mitarbeitende zum Stationenbetrieb eingeladen werden.
- Die Teilnehmenden können entweder gemeinsam oder in Kleingruppen die einzelnen Stationen passieren.
- Für jede Disziplin kann eine Urkunde ausgestellt werden, wie auch für die Gesamtwertung (Vorlage Urkunde siehe Toolbox im Anhang).
- Gedankenbild: „Wir sind auf dem Wiesenmarkt/ Jahrmarkt und wollen alle Attraktionen ausprobieren.“
- Siehe auch Info- und Ideenbox zu den Übungen Dosenwerfen (Einheit 1), Elfmeterschießen (Einheit 5), Heulrohrtennis (Einheit 9) und Kegeln (Einheit 11).

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)

LUFTPOST & KEKSE BACKEN, KREISTANZ

23. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Fertiger Keksteig
- Ausstecher, Mehl, Nudelholz, Backpapier, Backblech
- Material zum Dekorieren
- Tische
- 1 Stuhl pro Person
- Musikanlage

Normübungen der Einheit

1. Aufstehen - Hinsetzen
2. Treppe steigen
3. Bein seitlich heben
4. Tandemgang
5. Rückwärts gehen
6. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Luftpost ca. 15 Minuten
- Kekse backen inklusive Pause ca. 20 Minuten
- Kreistanz ca. 15 Minuten

LUFTPOST & KEKSE BACKEN

23. Einheit



Es werden 2 Tischinseln im Raum positioniert. Auf einer sollen später die Kekse zubereitet werden, diese ist zu Beginn leer, und auf der anderen befindet sich das Material, das für die Kekszubereitung benötigt wird (Teig, Ausstecher, Nudelholz, Mehl, Backblech). Zwischen den beiden Tischinseln sitzen die Teilnehmenden in einer Reihe (so dass die letzte Person der Reihe jeweils durch Strecken an die Tischinsel herankommt). Der Abstand zwischen den Teilnehmenden soll so gewählt werden, dass sie die Pakete (= je ein Materialstück) durch Strecken an den/die NachbarIn übergeben können. Ziel ist es, die Materialien über die Teilnehmendenreihe zur anderen Tischinsel zu befördern. Dies geschieht durch die „Luftpost“.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie 4 Mal am Stand gehen (Knie so hoch wie möglich anheben), damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf. Sollte ein/e Teilnehmende/r die Beine nicht heben können, soll er/sie das Paket mit der rechten und linken Hand je 4 Mal so hoch wie möglich über den Kopf heben.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden sitzen in der Luftpostreihe. Das Hilfsmittel steht eingebremst vor ihnen. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie aufstehen und 4 Mal am Stand gehen (Knie so hoch wie möglich anheben), damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden sitzen in der Luftpostreihe. Beim Übergeben der einzelnen Pakete sollen sie aufstehen und 4 Mal am Stand gehen (Knie so hoch wie möglich anheben), damit es zur nächsten Person weitergereicht werden darf.

Sobald alle Materialien bei der Arbeitsinsel angekommen sind, können gemeinsam die Kekse zubereitet werden. Während die Teilnehmenden anschließend eine kleine Pause machen, kann ein/e TrainerIn die Kekse in den vorgeheizten Backofen geben. Verspeist werden die Kekse dann beim gemeinsamen Abschlusstermin in der nächsten Einheit.



LUFTPOST & KEKSE BACKEN

23. Einheit

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Rollstuhlmobilen Teilnehmenden sollten nicht direkt nebeneinander platziert werden, sondern in die Reihe der anderen integriert werden.
- Die Wiederholungszahl kann individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

BEACHTEN Bewegungsablauf Aufstehen:

- Am Stuhl nach vorne an die Kante rutschen
- Fersen hinter die Knie bringen
- Vorbeugen
- „Skispringen“ und Großmachen (aufstehen)
- Beim Stehen das Gesäß nach vorne bringen (beim Einrichten helfen)

Es ist sehr wichtig, mit den Teilnehmenden das richtige Aufstehen gut einzuüben, damit sie sicher und leichter aufstehen können und damit der gewünschte Trainingseffekt (Kräftigung der Beinmuskulatur) erzielt werden kann.

Gedankenbilder:

- Man muss mit großen Schritten durch den Schnee stapfen/durch das Wasser waten, um die Pakete zum Ziel zu bringen.
- Das Heben der Beine ist die „Maut“, damit die Pakete weitergereicht werden dürfen.



Während der Zubereitung der Kekse können bereits Getränke bereitgestellt werden. Da diese Tätigkeit im Sitzen durchgeführt wird, braucht es vor der letzten Übung nicht unbedingt eine lange Pause.

23. Einheit



Alle Teilnehmenden sitzen oder stehen in einem Kreis. Der Tanz wird mit den Teilnehmenden zunächst ohne Musik eingeübt. Sobald alle Teilnehmenden für eine Generalprobe mit Musik bereit sind, beginnt die Musik. Der erste Durchlauf des Liedes dient als Generalprobe und danach findet die Premiere statt.

LEVEL 1

Die Teilnehmenden sitzen an der Vorderkante ihres Rollstuhls. Die Bewegungen können entweder selbst mit dem Rollstuhl durchgeführt werden, oder ein/e TrainerIn (oder Person aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Tanz (diese bewegen die Füße wenn möglich im Tandemgang mit).

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen (falls nicht möglich, die Bewegung mit den Armen machen)
- 4 Schritte nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

LEVEL 2

Das Hilfsmittel steht eingebremst vor den Teilnehmenden.

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

LEVEL 3

- 4 Mal die Beine abwechselnd links und rechts nach außen stellen
- 4 Schritte im Tandemgang nach vorne gehen
- 4 Schritte rückwärts wieder zurück
- 4 Mal über dem Kopf klatschen

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★☆ (3,75)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★☆ (3,5)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

Beim Abspielen der Musik setzt der Bewegungsablauf ein, sobald der Text beginnt, vorher kann z.B. gemeinsam geschunkelt werden.

- Es ist nicht immer wichtig, ob 2, 4 oder 8 Wiederholungen gemacht werden, im Mittelpunkt steht, dass jede/r Teilnehmende die Bewegung ausführt, ohne dabei über- oder unterfordert zu werden.
- Die Tanzvariationen lassen Raum für Improvisation! Wenn die Teilnehmenden oder TrainerInnen etwas Neues hinzufügen wollen, so kann man dies ins Repertoire mitaufnehmen.
- Anregende Gespräche zu erlebten Tanz-/Musikabenden sind erwünscht. Auch Vorsingen / gemeinsames Singen ist erwünscht.
- Natürlich kann jedes gewünschte Lied für den Bewegungsablauf eingesetzt werden! Bei der Musikauswahl sollten die Wünsche der Teilnehmenden beachtet werden (siehe auch Erhebung Bewegungsbiographie).

FOTOS AUFHÄNGEN, KEKSE ESSEN, GEMEINSAMES ABSCHLUSSGESPRÄCH UND URKUNDENÜBERGABE

24. Einheit: VORBEREITUNG UND ÜBUNGSÜBERSICHT



Durchführungsort

Outdoor / Indoor

Benötigte Materialien

- Fotos der vergangenen Trainingswochen (A4-Ausdrucke)
- Wäscheklammern
- Schnur/Wäscheleine
- Hütchen
- Holzscheiben
- Tische
- 1 Stuhl pro Person
- Selbstgemachte Kekse aus der letzten Einheit
- Je nach Jahreszeit: Eis und Früchte ODER Weihnachtspunsch
- Musikanlage
- Urkunden

Normübungen der Einheit

1. 8er gehen
2. Treppe steigen
3. Äpfel pflücken

Beginn

Durchführung des Begrüßungsrituals

Ende

Durchführung des Endrituals



- Begrüßungsritual und Endritual jeweils ca. 5 Minuten
- Fotos aufhängen ca. 15 Minuten
- Kekse essen und Abschlussgespräch 25 Minuten inkl. Pause
- Urkundenübergabe 10 Minuten

FOTOS AUFHÄNGEN

24. Einheit

Alle Teilnehmenden sitzen gemeinsam um einen großen Tisch, auf welchem alle Fotos der bisherigen Trainingseinheiten ausgebreitet sind. In ca. 8–10 Meter Entfernung werden zwei Schnüre (=Wäscheleinen) gespannt, z.B. zwischen zwei Bäumen. Eine Schnur soll etwas tiefer für die Teilnehmenden aus Level 1 (die nicht aufstehen können), die andere etwas höher für die Teilnehmenden aus Level 2 und 3 gespannt werden. Sie sollen so hoch sein, dass die Teilnehmenden durch Streckbewegungen an die Schnur gelangen. In der Distanz zwischen dem Tisch und der Wäscheleine werden Hütchen in einer Linie ausgelegt und Holzstämme dazwischen in der Reihe positioniert. Die Teilnehmenden sollen nun ein Foto auswählen, auf dem sie selbst zu sehen sind und dieses dann auf der Wäscheleine aufhängen.

LEVEL 1

Ein/e TrainerIn (oder Teilnehmende/r aus Level 3) schiebt die Teilnehmenden durch den Slalomparcours (die Teilnehmenden versuchen dabei die Beine so viel wie möglich mitzubewegen). Bei den Holzscheiben sollen die Teilnehmenden mit den Füßen hinaufsteigen und dann wieder hinunter. Bei der Wäscheleine angekommen, werden die Fotos aufgehängt.

LEVEL 2

Die Teilnehmenden gehen mit ihrem Hilfsmittel durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zur Wäscheleine die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Bei der Wäscheleine angekommen, werden die Fotos aufgehängt.

LEVEL 3

Die Teilnehmenden gehen durch den Slalomparcours und versuchen auf ihrem Weg zur Wäscheleine die Holzscheiben zu überwinden (TrainerIn unterstützt!). Bei der Wäscheleine angekommen, werden die Fotos aufgehängt.

BEWERTUNG

Freude und Spaß der Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Überforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Unterforderung durch die Übung

★★★★★ (4)

Möglichkeit zur Anpassung der Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden

★★★★★ (4)

Einfachheit der Übungsanleitung

★★★★★ (4)

Freude und Spaß der TrainerInnen

★★★★★ (4)



INFO- UND IDEENBOX

- Durch die Distanz zwischen Tisch und Wäscheleine kann die Schwierigkeit der Übung gesenkt oder gesteigert werden.
- Um die Geschwindigkeit zu steigern, kann eine zweite Slalomspur gelegt werden (so können 2 Teilnehmende zugleich gehen).
- Die Teilnehmenden aus Level 1, die sich nicht selbstständig fortbewegen können, können auch durch Teilnehmende aus Level 3 geschoben werden (wenn beide Personen dies möchten).
- Falls eine Person die Holzscheibe nicht passieren möchte, so soll sie im Wechsel mit einem Bein hinauf und wieder hinunter treten.
- Beim Hinauftreten sollte die Person den ersten Schritt mit dem stärkeren Bein machen, beim Hinuntergehen kommt das schwächere Bein zuerst.
- Die Teilnehmenden aus Level 1 können z.B. auch zuerst von den TrainerInnen durch den Parcours geschoben werden, um ihn „den anderen zu demonstrieren“, danach sind sie „dafür verantwortlich“ zu beobachten, ob auch alle Bilder aufgehängt wurden.
- Siehe auch Info- und Ideenbox zu „Messbecherlauf“ (Einheit 4).

KEKSE ESSEN & GEMEINSAMES ABSCHLUSSGESPRÄCH

24. Einheit

Nach dem Aufhängen der Fotos werden die in der vorherigen Einheit selbst gebackenen Kekse gegessen. Dazu kann je nach Jahreszeit entweder Eis und Früchte (Frühjahr/Sommer) oder ein weihnachtlicher Punsch gereicht werden. Während des Beisammenseins können die Fotos nochmals gemeinsam betrachtet werden und es können die Erfahrungen der vergangenen Wochen gemeinsam reflektiert werden.



Feedback der Teilnehmenden und Reflexion

Mit den folgenden Fragestellungen können Sie strukturiert das Feedback der Teilnehmenden erheben sowie die Erreichung der individuell definierten Ziele reflektieren.

Wie ist es Ihnen in der Bewegungsgruppe ergangen?

Was hat Ihnen besonders gut an der Bewegungsgruppe gefallen?

Was hat Ihnen nicht so gut an der Bewegungsgruppe gefallen?

Wie leicht/schwer sind Ihnen die Bewegungen gefallen? Waren Sie manchmal unterfordert oder überfordert?

Hat sich durch das Programm in Ihrem Alltag etwas verändert?

Sind Ihnen irgendwelche Auswirkungen durch die Bewegungsgruppe bei Ihnen selbst aufgefallen?

Was hat Sie motiviert am Programm teilzunehmen und dabei zu bleiben?

Vor 12 Wochen, als wir mit der Bewegungsgruppe begonnen haben, haben wir Sie nach Ihren Zielen gefragt. Damals haben Sie uns erzählt, dass Sie (hier die Ziele der jeweiligen Person einfügen). Haben Sie Ihr Ziel erreicht? Hat sich dieser Wunsch erfüllt?

Würden Sie gerne weiterhin an einer Bewegungsgruppe teilnehmen?

Möchten Sie uns sonst noch etwas sagen?

KEKSE ESSEN & GEMEINSAMES ABSCHLUSSGESPRÄCH

24. Einheit

URKUNDENÜBERGABE

Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmenden im Rahmen einer feierlichen Übergabe eine Urkunde (Vorlage befindet sich in der „Toolbox“) für die Teilnahme am 12-wöchigen GIB 2.0 Trainingsprogramm.



ABSCHLUSSREFLEXION NACH BEWEGUNGSWOCHE 12

ARBEITSBLATT



Was hat das GiB 2.0 Bewegungsprogramm gebracht?

Die gemeinsame Diskussion der folgenden Aspekte soll dabei helfen, diese Frage zu beantworten.

Konnte ich im Verlauf der letzten 12 Wochen eine Veränderung bei den Teilnehmenden feststellen – beispielsweise im Bereich der motorischen Kompetenzen, des Sozialverhaltens, des Kommunikationsverhaltens oder der Stimmung?

Welche Aspekte des Bewegungsprogramms (Übungen, Materialien, Atmosphäre, Durchführungsorte etc.) haben den Teilnehmenden am meisten Freude bereitet?

Welche Aspekte des Bewegungsprogramms (Übungen, Materialien, Atmosphäre, Durchführungsorte etc.) kamen bei den Teilnehmenden nicht gut an?

Wie haben sich die Teilnehmenden über das Bewegungsprogramm geäußert (vor, nach oder während den Bewegungseinheiten)?

ARBEITSBLATT

Was waren für mich die drei schwierigsten/herausforderndsten Situationen während der Umsetzung des Bewegungsprogramms?

Was waren für mich die drei schönsten/freudvollsten Situationen während der Umsetzung des Bewegungsprogramms?

Was hat die Durchführung des Bewegungsprogramms mir persönlich gebracht?

Worin sehe ich die Stärken des GiB 2.0 Bewegungsprogramms?

ARBEITSBLATT

Worin sehe ich die Schwächen des GiB 2.0 Bewegungsprogramms?

Wie kann ich bei einer erneuten Durchführung die Stärken des Programms besser nutzen und die Schwächen besser ausgleichen?

Wie bewerte ich im Allgemeinen den Erfolg des Bewegungsprogramms?

Falls das Bewegungsprogramm weitergeführt wird bzw. neu gestartet wird, können Sie die Arbeitsblätter zur Reflexion nach Bewegungswoche 4 heranziehen, um etwaige Veränderungspotenziale im Detail zu identifizieren und zu bearbeiten.

Dokumentationsbogen zur Erhebung der Bewegungsbiographie

Heim: _____ Teilnehmende/r: _____ TrainerIn (InterviewerIn): _____

Datum: _____ Beginn des Interviews: _____ Ende des Interviews: _____

1. Bewegungsbiographie allgemein:

Mich würde interessieren, welche Rolle Bewegung (z.B. körperliche Arbeit, Freizeitsport, Spazieren etc.) in Ihrem Leben gespielt hat. Ich habe Ihnen hier einige Bilder mitgebracht, vielleicht möchten Sie mir erzählen, welche Bewegungsarten auf den Bildern Sie gemacht haben?

	Ja	Nein	Haben Sie das gerne gemacht?	Würden Sie das heute auch noch gerne machen (vielleicht in der Gemeinschaft?)
Bewegung im Beruf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Hausarbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Radfahren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Spazieren gehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Tennis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Turnen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Wandern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Kegeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Dosenwerfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Weitere Nennungen (Fällt Ihnen sonst noch irgendeine Aktivität oder Sportarten ein, die Sie gerne gemacht haben oder gerne machen würden?):

2. Tanz- und Musikbiographie

1. Haben Sie früher gerne getanzt?

ja	<input type="radio"/>
nein	<input type="radio"/>

2. Welche Tänze haben Sie denn gerne?

	Ja	Nein	Würden Sie heute auch noch gerne ein bisschen tanzen?
Klassische Tänze (Walzer, Foxtrott, Tango)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Volkstanz (Polka etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Rock'n'Roll	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Weitere Nennungen (Fällt Ihnen sonst noch irgendein Tanz ein, den Sie gerne gemacht haben oder gerne machen würden?):

3. Welche Musik gefällt Ihnen denn besonders gut?

	Ja	Nein	Gibt es ein Lied, das Sie besonders gerne mögen? Gibt es einen Sänger/Musikgruppe den/die Sie besonders gerne mögen?
Volksmusik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Kärntnerlieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Schlagermusik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Klassik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Popmusik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

3. Natur und Garten

1. Haben Sie in Ihrem Leben gerne im Garten gearbeitet (Pflanzen gesetzt, Obst geerntet, Sträucher geschnitten etc.)

ja	<input type="radio"/>
nein	<input type="radio"/>

2. Wenn ja: Was haben Sie denn im Garten gerne gemacht?

3. Können Sie sich vorstellen, das heute auch noch zu machen (hier im Garten und in der Gemeinschaft)?

4. Sind Sie gerne in der Natur?

ja	<input type="radio"/>
nein	<input type="radio"/>

5. Würden Sie sich lieber draußen in der Natur, im Garten bewegen oder lieber drinnen im Heim?

draußen	<input type="radio"/>
drinnen	<input type="radio"/>

Herzlichen Dank für Ihre Zeit und für die wertvollen Informationen!!!

Dokumentationsbogen zur Erhebung der Ziele der Teilnehmenden

1. Wenn Sie jetzt an unserem Bewegungsprogramm teilnehmen, was sind dabei Ihre persönlichen Ziele? Etwas von dem Sie sagen, das ist mir dabei wichtig, das wünsche ich mir? (Falls keine freie Antwort kommt, folgende Beispiele abfragen)

	Ja	Nein	Notizen
Wieder aktiver werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Zeit draußen verbringen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Zeit mit anderen gemeinsam verbringen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Spaß und Freude an der Bewegung haben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

2. Wenn wir gemeinsam Bewegung machen, gibt es etwas worauf Sie gar keine Lust haben? Bei dem Sie nicht mitmachen möchten?

Herzlichen Dank für Ihre Zeit und für die wertvollen Informationen!!!

1. Beurteilung der durchgeführten Übungssequenzen

Bitte beurteilen Sie die durchgeführten Übungssequenzen anhand folgender Aussagen:

1. Übungssequenz: _____

	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Die Teilnehmenden hatten sichtlich Spaß/Freude an der Übungsdurchführung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Teilnehmenden wirkten von der Übung überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Teilnehmenden wirkten von der Übung unterfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es war möglich die Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden anzupassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Anleitung der Übungssequenz fiel mir leicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Anleitung der Übungssequenz bereitete mir Spaß/Freude.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haben Sie Adaptionen (Verbesserungsvorschläge, Variationen) für diese Übungssequenz?

2. Übungssequenz: _____

	stimmt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Die Teilnehmenden hatten sichtlich Spaß/Freude an der Übungsdurchführung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Teilnehmenden wirkten von der Übung überfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Teilnehmenden wirkten von der Übung unterfordert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es war möglich die Übung an die Bedürfnisse aller Teilnehmenden anzupassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Anleitung der Übungssequenz fiel mir leicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Anleitung der Übungssequenz bereitete mir Spaß/Freude.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Haben Sie Adaptionen (Verbesserungsvorschläge, Variationen) für diese Übungssequenz?

2. Gefahrensituationen bei der Bewegungsdurchführung

	ja	nein
Traten bei der Bewegungsdurchführung gefährliche Situationen auf (Stürze, beinahe Stürze etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Falls ja, bitte beschreiben Sie die betreffende Situation(en) ausführlicher:

3. Weitere Anmerkungen und Informationen

Hier ist noch Platz für weitere Anmerkungen, Ideen und Anregungen.

Wie viele Teilnehmende zeigten beim Abschlussritual das fröhliche Gesicht? _____

Wie viele Teilnehmende zeigten beim Abschlussritual das traurige Gesicht? _____

Herzlichen Dank für die wertvollen Informationen und für Ihre Zeit!

URKUNDE

Herr/Frau _____

hat beim _____

eine ausgezeichnete Leistung erbracht!

**Danke Ihnen vielmals für Ihre
beherzte Teilnahme!!!**



URKUNDE



hat das 12-wöchige Bewegungstraining aus
dem Projekt



mit Auszeichnung absolviert!

**Vielen Dank für Ihre beherzte
Teilnahme!**

Für das TrainerInnenteam

Projektleiterin FH Kärnten