



Finger und Hände – beweglich aktiv

BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Vorbemerkungen/Ziele

Im Zuge des demographischen Wandels wird mit einer zunehmenden Hilfs- und Pflegebedürftigkeit von älteren Menschen gerechnet, infolgedessen viele Ältere in stationären Alteneinrichtungen leben oder von einem Pflegedienst betreut werden.

In dieser Lebenssituation kommt die Bewegung oftmals zu kurz, obwohl zahlreiche Studien die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die damit verbundene verbesserte Lebensqualität (Mobilität, Alltagskompetenz und soziale Teilhabe) von älteren Menschen belegen. Das am 1. Juli 2016 gestartete Modellprojekt „Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste“ (abgekürzt BAP) hat sich zum Ziel gesetzt, neue Bewegungsangebote für ältere und pflegebedürftige Menschen in aktiven Kooperationen zwischen Sportvereinen, Alteneinrichtungen und/oder Pflegediensten einzurichten und als festen Bestandteil in pflegerischen Versorgungsstrukturen nachhaltig zu etablieren.

Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:
www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

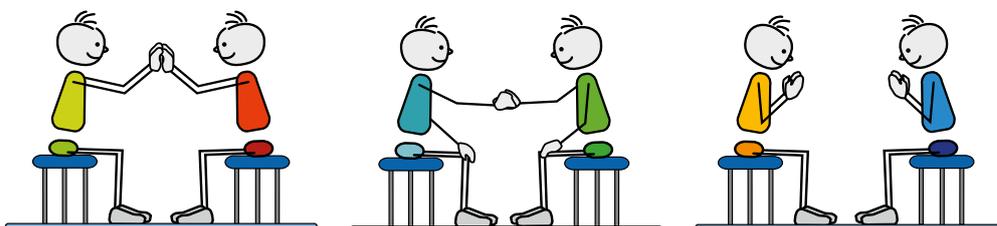
● **Begrüßungsrunde**

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen.

Die Übungsleitung (ÜL) überlegt gemeinsam mit der Gruppe, wie sich Menschen begrüßen können.

- Die Hand geben
- Die Hand zum Gruß anheben
- Mit den Händen abklatschen
- Mit den Händen winken
- Die Hand auf die Schulter legen
- Beide Handflächen aneinander legen und eine kleine Verbeugung machen

Die TN setzen die Begrüßungsmöglichkeiten in Bewegung um (alleine, mit dem Sitznachbarn/der Sitznachbarin oder mit der ÜL).



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

Material:

Pro TN einen Stuhl, farbige Nylonseile, große Uhr, Musikgerät und Tonträger (ggf. Musikinstrumente)

Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Absichten und Hinweise

- ⦿ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Hinführung zum Thema „Finger und Hände“, Kontaktaufnahme
- ✓ Jeder/Jede TN entscheidet frei, ob der Handkontakt zu den Sitznachbarn/Sitznachbarinnen erfolgt oder nur mit der ÜL durchgeführt wird.

Sport
der Älteren /
Hochaltrige
Sonderausgabe
2018

Stundenverlauf und Inhalte

● Finger und Hände aktiv

- Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt einzelne Gegenstände auf und fragt die TN, wofür diese benutzt werden können und initiiert pantomimisch Bewegungen dazu.

Bewegungsbeispiele:

- Beim Handschuhe jeden Finger einzeln anziehen
- Eine Hand in den Handwaschlappen stecken und die Arme oder das Gesicht waschen
- Einen Ring an den Finger stecken
- Mit dem Handtuch abtrocknen und abrubbeln
- Den Fingerhut auf den Finger stecken und nähen

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Auf Wanderschaft

- Die TN sitzen oder stehen im Kreis.

Zu dem Liedtext „Das Wandern ist des Müllers Lust“ gehen die TN am Platz.

Zusätzlich werden Bewegungen mit den Händen bei den einzelnen Strophen umgesetzt:

- Bei „Wandern“ – die Hände und Arme neben dem Körper mitschwingen
- Bei „Wasser“ – mit den Händen Wellenbewegungen durchführen
- Bei „Räder“ – die Arme umeinander herumrollen
- Bei „Steine“ – mit den Händen gedachte Steine aufeinander stapeln

● Die rechte und die linke Hand

- Die TN sitzen im Kreis. Jeder/Jede TN hat einen Seilknoten, den die ÜL vorbereitet hat.

Die ÜL demonstriert Übungen mit dem Seil, die die TN nach eigenem Vermögen nachmachen:

- Den Knoten zwischen den Händen hin und her rollen
- Den Knoten mit einer Hand greifen, dann den Knoten umschließen und die Hand wieder öffnen
- Den Knoten in der Hand drehen (Richtungswechsel)
- Den Knoten greifen und mit der Hand eine Zahl oder einen Buchstaben in der Luft schreiben
- Den Seilknoten von einer Hand in die andere übergeben
- Den Knoten auf die geöffnete Handfläche legen und einen Bogen nach außen beschreiben (den Knoten dem Nachbarn/der Nachbarin zeigen)
- Das Seil mit beiden Händen fassen und den Knoten „festzurren“
- Mit dem Seil eine Rolle vor dem Körper ausführen (Richtungswechsel)
- Das Seil mit dem Nachbarn/der Nachbarin tauschen
- Das Seil im Kreis von einem/einer zum/zur nächsten TN herumgeben
- Den Seilknoten in die rechte Hand nehmen und damit den linken Arm in kreisenden Bewegungen vom Handgelenk zum Oberarm und zurück „abreiben“

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, Kommunikation, assoziatives Denken, Umsetzung von Alltagsbewegungen

- ✔ In der Kreismitte liegen verschiedene Gegenstände auf dem Boden oder auf einem Tisch:

- Handschuhe (Finger- und Fäustlinge)
- Gummihandschuhe
- Gästehandtuch
- Handtuch
- Handwaschlappen
- Fingerringe
- Fingerhut
- etc.

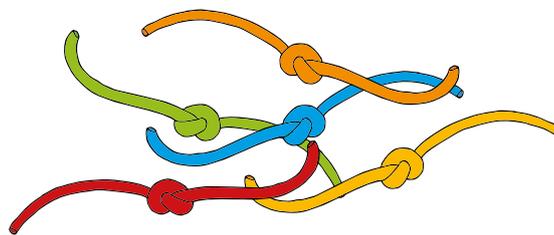
- ◎ Herz-Kreislaufaktivierung, Förderung der Atmung durch das Singen, Förderung der Kopplungsfähigkeit, Schulung des Langzeitgedächtnisses (Liedtext), Phantasie wecken

- ✔ Die TN, die stand- und gangsicher sind, können die Bewegungen im Stehen und Gehen durchführen.

- ✔ Den Liedtext „Das Wandern ist des Müllers Lust“ findet man unter:
www.volksliedsammlung.de/daswande.html

- ◎ Förderung der Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, Kräftigung der Fingermuskulatur, Mobilisation der Schultergelenke, Kommunikation, Massage, Förderung des Wohlbefindens, basale Stimulation

- ✔ Ein Nylonseil wird auf Viertellänge zusammengelegt und in die Mitte wird ein Knoten gebunden.



- ✔ Jeweils auch mit der anderen Seite üben!

- ✔ Die ÜL sammelt nach den Übungen die Seile wieder ein.



Stundenverlauf und Inhalte

● Handarbeit

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

„Was können unsere Hände und Finger alles?“

Die ÜL fragt die TN, wozu Hände und Finger nützlich sind.

Die TN führen die gefundenen Bewegungen mit den Fingern und Händen aus.

Bewegungsbeispiele: Geld zählen, Jacke zuknöpfen, Reißverschluss zumachen, schreiben, schneiden, handarbeiten, Tür aufschließen, Glühbirne rein- und rausdrehen usw.

● Musikalische Hände

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL sucht gemeinsam mit der Gruppe Lieder/Liedtexte, in denen Finger oder Hände besungen werden.

Die TN sollen pantomimisch Musikinstrumente dazu „spielen“:

- Klavier
- Flöte
- Geige
- Akkordeon
- Mundharmonika

Die ÜL kann auch zum Mitsingen motivieren.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Applaus

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die TN klatschen in die Hände.

- Leise und laut
- Langsam und schnell

Die ÜL klatscht einen Rhythmus und die TN versuchen, den Rhythmus aufzunehmen und mitzuklatschen



AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Der Zeigefinger

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL liest die Geschichte vom Zeigefinger vor.

● Wer hat an der Uhr gedreht?

- ⦿ Die TN sitzen im Kreis.

Die ÜL nimmt eine große Uhr und zeigt auf die Uhrzeit oder dreht an den Zeigern.

Die TN können mit dem Armen eine große Uhr beschreiben oder pantomimisch den Uhrzeiger verstellen.

Dazu wird gemeinsam das Lied „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ gesungen oder von CD abgespielt.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit der Hände und Finger, assoziatives Denken, Umsetzung von Alltagsbewegungen

- ⦿ Die ÜL befragt die Gruppe, greift Ideen und Bewegungen der TN auf.
- ⦿ Gegenstände, wie Geldstücke, Knöpfe, eine Jacke, ein Stift, eine Schere, Strick- oder Häkelnadeln, ein Schlüssel, eine Glühbirne usw., können die Aufgabe unterstützen.

- ⦿ Aktivierung des Langzeitgedächtnisses, Biographiearbeit, Singen als Gemeinschaftserleben

- ⦿ Beispiele für Liedtexte:

- „Reich' mir die Hand mein Leben ...“
- „Ich hab' eine Hand ...“
- „Die Hände zum Himmel ...“

- ⦿ Ggf. mit Musikbegleitung (CD, Gitarre, Klavier)

- ⦿ Wahrnehmungsschulung, Konzentration, Rhythmusschulung

- ⦿ Konzentration, Zuhören, Zusammenhänge erfassen

- ⦿ „Die Geschichte vom erhobenen Zeigefinger“ von A. Tobias findet man hier: www.k-l-j.de/KGeschichte_25.html

- ⦿ Verabschiedung der TN, Lied als Abschiedsritual

- ⦿ Liedtext zum Lied „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ www.golyr.de/kinderlieder/songtext-wer-hat-an-der-uhr-gedreht-80615.html