



# Rund um den Schwamm

## BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

### Vorbemerkungen/Ziele

Bewegungsangebote in Pflege- und Alteneinrichtungen können durch den Einsatz von Alltagsmaterialien attraktiv und abwechslungsreich gestaltet werden. Alltagsmaterialien, wie z.B. Schwämme, sind kostengünstig in der Beschaffung, haben durch bunte Farben einen hohen Aufforderungscharakter und können viele Gesprächsanlässe bieten.

Ziel der Bewegungseinheit ist es, die Mobilisation, Kräftigung und Koordination zu fördern und so den Alltag zu unterstützen. Gesprächsanlässe fördern zum Nachdenken und Sprechen auf und fördern zudem Kontakte und Kommunikation unter den Teilnehmenden.

Die Übungsleitung in dieser Zielgruppe ist herausgefordert, die einzelnen Übungen individuell anzupassen, die Gruppe zu unterstützen und zu begleiten. Dazu gehören Geduld, ausreichende Wiederholungen und Hilfe bei einzelnen Teilnehmern/Teilnehmerinnen.

**Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:**  
[www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte)

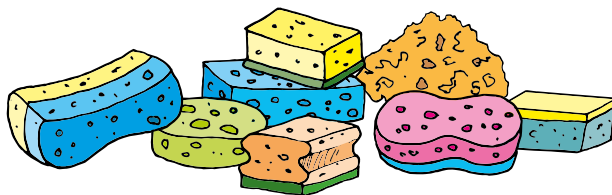
### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Begrüßungsrunde

##### ○ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Nach der Begrüßung fragt die Übungsleitung (ÜL) nach der Befindlichkeit der TN und reagiert ggf. auf Besonderheiten oder aktuelle Vorkommnisse im Haus (Sommerfest, Ausflug o.ä.).



Die ÜL macht die TN auf die Schwämme in der Mitte aufmerksam und fragt die TN, welche es sind bzw. wofür sie benutzt werden können.

Dann gehen die TN auf der Stelle und machen pantomimisch Bewegungen, die mit einem Schwamm ausgeführt werden können (putzen, Tisch abwischen, Schuhe sauber machen, Autowaschen etc.).

##### ● Mit Schwung in den Tag

##### ○ Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL geht mit einem Eimer bzw. einer Waschschißel voll Badeschwämmen zu den TN.

Jeder/Jede TN darf sich einen Schwamm nehmen (ggf. reicht die ÜL den TN einen Schwamm an). Danach wird der Schwamm „untersucht“ (Form, Farbe, Beschaffenheit usw.)

### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

#### Material:

Unterschiedliche Schwämme für die Mitte, je TN zwei Badeschwämme (nach Möglichkeit in verschiedenen Farben) und einen Eimer oder eine Waschschißel, Musikgerät und Musik-CDs

#### Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

### Absichten und Hinweise

⊙ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Visualisierung des Materials

✓ In der Mitte auf dem Boden oder auf einem Tisch liegen verschiedene Schwämme.

⊙ Einstimmen, erste Gesprächsrunde, Aufwärmen

✓ Musik von Johanna Von Koczian: „Das bisschen Haushalt ...“

⊙ Entscheidungen treffen, Sinneswahrnehmung, Materialerfahrung sammeln bzw. wiederentdecken, Förderung der Mobilisation, Geschicklichkeit und Reaktion, Kontaktaufnahme mit anderen TN

Sport  
der Älteren /  
Hochaltrige  
10.2019

## Stundenverlauf und Inhalte

Die ÜL gibt Bewegungsanregungen und motiviert die TN.

- Den Schwamm von einer Hand in die andere Hand geben
- Den Schwamm um den Körper herumreichen
- Den Schwamm auf der Handfläche und auf dem Handrücken balancieren
- Den Schwamm hochwerfen und fangen
- Den Schwamm mit dem Nachbarn/der Nachbarin oder mit der ÜL tauschen
- Mit dem Schwamm in beide Richtungen eine liegende Acht vor dem Körper beschreiben

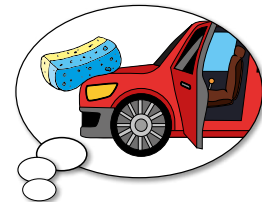
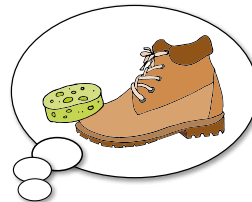
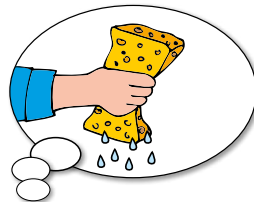
### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Putztag

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL macht Vorschläge, was heute geputzt wird und versucht, dies mit den TN in Bewegung umzusetzen.

- Den Schwamm ins Wasser eintauchen und auswringen
- Den Tisch abwischen
- Geschirr spülen
- Fenster putzen
- Einen Fleck weggrubbeln
- Die Armlehnen am Stuhl abwischen
- Schuhe putzen
- Auto waschen



#### ● Kraftvoll zupacken

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die ÜL demonstriert Bewegungsaufgaben mit dem Schwamm, die die TN nachmachen.

Den Schwamm ...

- mit der Hand mehrere Male zusammendrücken und wieder öffnen,
- mit dem Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, dann Daumen und Mittelfinger/Ringfinger/kleiner Finger,
- zwischen die Handflächen legen und zusammendrücken – die Arme sind dabei in unterschiedlichen Positionen (gebeugt, gestreckt, auf Brusthöhe, auf Schulterhöhe),
- mit beiden Händen auswringen,
- mit der rechten Hand zum linken Knie führen und dann mit der linken Hand zum rechten Knie,
- mit der rechten Hand zur linken Schulter führen und dann mit der linken Hand zur rechten Schulter,
- Kombination: erst den Schwamm mit der rechten Hand zum linken Knie führen und dann zur linken Schulter – Seitenwechsel

#### ● 1 + 1 macht 2

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Jeder/Jede TN darf sich einen zweiten Schwamm aus dem Eimer bzw. der Waschschißel nehmen.

Folgende Übungen werden mit zwei Schwämmen ausgeführt:

- Beide Schwämme zwischen die Hände nehmen und zusammendrücken
- In jeder Hand einen Schwamm halten und die Arme umeinander herumrollen
- Turmbau: die TN halten einen Schwamm fest und legen den zweiten darauf. Dann nehmen sie den unteren Schwamm (= ersten Schwamm) und legen ihn auf den zweiten Schwamm usw.
- Mit je einem Schwamm in einer Hand machen die TN eine Schwimmbewegung wie beim Brustschwimmen.

## Absichten und Hinweise

- ✔ Wenn Armlehnen am Stuhl oder Rollstuhl stören, wird der Schwamm nur vor dem Körper zur Seite und zurück geführt.
- ✔ Die Bewegungen immer mit der rechten und der linken Hand ausführen.
- ✔ TN, die gehfähig sind, können auch aufstehen, zu einer anderen Person gehen und mit dieser den Schwamm tauschen
- ⊙ Wiederholung der Nutzungsmöglichkeiten eines Schwamms und Umsetzung in Bewegung
- ✔ Die Bewegungen können in eine Bewegungsgeschichte „verpackt“ werden.
- ✔ Die ÜL greift Ideen der TN auf.

- ⊙ Kräftigung der Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur, Förderung der Koordination und Geschicklichkeit

- ✔ Die Bewegungen immer mit der rechten und der linken Hand ausführen

- ✔ Reflexionsfrage an die TN:  
„Welcher Finger geht leicht, welcher mühsam?“

- ✔ Erweiterung:  
Das entsprechende Bein vom Boden anheben

- ⊙ Entscheidungen treffen, Förderung der Mobilisation und Geschicklichkeit

- ✔ Frage zu Beginn an die TN:  
„Hat der zweite Schwamm eine andere Farbe oder genau die gleiche Farbe wie der erste Schwamm?“

- ⊙ Mobilisation der Schulter- und Ellbogengelenke sowie Öffnen des Brustkorbes

## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Washtag

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis und legen die Schwämme zur Seite.  
Die TN überlegen, was zur „großen Wäsche“ gehört und setzen dies pantomimisch in Bewegung um.
  - Wäsche waschen, reiben, übers Waschbrett rubbeln
  - Wäsche auswringen
  - Einzelne Wäschestücke aus einem Korb nehmen und an einer Leine aufhängen
  - Wäsche recken
  - Wäsche einsprengen
  - Wäsche bügeln
  - Wäsche zusammenlegen

- ⊙ Förderung der Kommunikation und Kreativität, Ideen in Bewegung umsetzen

#### ✔ Lied zur Begleitung:

„Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh und sehet den fleißigen Waschfrauen zu. ...“

Den Liedtext und die Melodie findet man unter: [www.volksliederarchiv.de/zeigt-her-eure-fuesse](http://www.volksliederarchiv.de/zeigt-her-eure-fuesse)

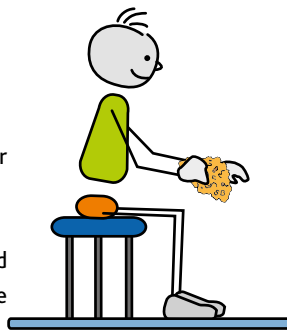
### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Streicheleinheiten

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.  
Jede/Jeder TN hat einen Schwamm.

Die TN streichen sich mit dem Schwamm über die Hände und über die Unterarme.

Ggf. unterstützt die ÜL bei dieser Aufgabe und streicht sanft mit dem Schwamm über die Hände und Arme eines/einer TN.



- ⊙ Wahrnehmung, basale Stimulation, Förderung des Wohlbefindens

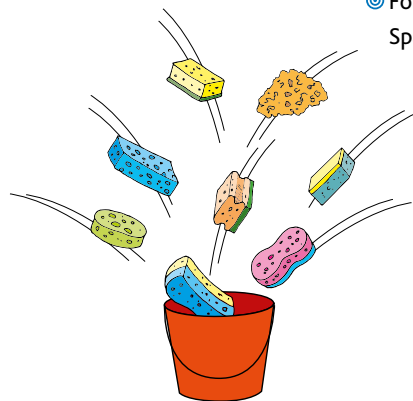
#### ✔ Auf die Reaktion der TN achten!

Bei Unruhe oder Unwohlsein bricht die ÜL die „Massage“ ab.

#### ● Feierabend

- ⦿ Die TN sitzen im Stuhlkreis.  
Die ÜL stellt den Eimer bzw. die Waschschiüssel in die Kreismitte oder geht mit dem Gefäß in der Runde an den TN vorbei.

Die TN versuchen, die Schwämme in den Eimer bzw. die Waschschiüssel zu werfen.  
Die ÜL gibt die Schwämme zurück, sodass jeder/jede TN mehrere Zielwürfe durchführen kann.



- ⊙ Förderung der Steuerungsfähigkeit, Zielwurf, Spaß, Erinnerung an Spiele aus der Kinderzeit

#### ● Was war der größte „Schwamm-Spaß“?

- ⦿ Die TN und ÜL sitzen im Stuhlkreis.  
In einem kurzen Abschlussgespräch kann jede/jeder TN sagen, was er/sie am liebsten mit einem Schwamm in der Bewegungseinheit getan hat.

- ⊙ Kurze Reflektion der Bewegungseinheit, Förderung der Kommunikation, Verabschiedung der TN

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN bis zur nächsten Bewegungseinheit.