

13 | HOCHALTRIG UND AKTIV – FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER!

URSEL WEINGÄRTNER

„Alter als Chance“ – so lautete das Motto des Deutschen Seniorentags 2006. Ein Forum befasste sich mit der körperlichen und geistigen Mobilität. Fit bis ins höchste Alter – die Hochaltrigkeit als Herausforderung?!

Erhaltung der Selbstständigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden fordern aber auch Aktivität, Eigeninitiative, Neugierde und regelmäßiges Training. In Deutschland sind Trends der Bevölkerungsentwicklung zu erkennen: eine Steigerung der Lebenserwartung, eine höhere Anzahl „Langlebender“ und die Tendenz, dass die Bevölkerungsgruppe der über 80-Jährigen am schnellsten wächst. Diese demografischen Entwicklungen müssen langfristig in den verschiedenen Lebensbereichen (Wohnen, Pflege, Familie, Politik, Wirtschaft, Soziales usw.) berücksichtigt werden. Bewegungsangebote für die Zielgruppe der „Hochaltrigen“ sind nur wenig anzutreffen. Dem steigenden Bedarf muss mit adäquaten Programmen entsprochen werden. Darüber hinaus ist eine angemessene Aus- und Fortbildung von Übungsleitern, die Erschließung neuer Räumlichkeiten und das Schaffen eines Bewusstseins für diese Zielgruppe eine wichtige Aufgabe. Einige „sportliche Aktivitäten“ für Hochaltrige existieren bereits sowohl für Bewohner von Alteneinrichtungen als auch für ältere TN im Sportverein. Bewegung mit Hochaltrigen bedeutet nicht ausschließlich Sitzgymnastik. Eine zielgruppenorientierte Differenzierung und Modifizierung der Aufgaben ist für den geschulten Übungsleiter unerlässlich. Dafür sind spezifische Kenntnisse über körperliche,



psychische und soziale Veränderungen im Alter Voraussetzung. TN mit starken gesundheitlichen Einschränkungen gehören in physiotherapeutische Behandlung. Hochaltrigkeit als Herausforderung? Die Organisation, Planung und Durchführung entsprechender Bewegungsangebote ist eine Herausforderung – ein vielseitiges und umfangreiches Feld erwartet uns! Ein Tätigkeitsfeld voller Ideen und Freude!

PRAXISBEISPIELE

Hinweis: Musikeinsatz hat motivierenden Charakter, birgt aber auch die Gefahr der Überforderung! Der ÜL sollte den Transfer zum Alltag schaffen (z. B. Steppbrett – Treppen steigen).

Mehrere Steppbretter sind im Raum verteilt. Die TN bewegen sich um die Bretter herum, mit folgenden Aufgaben:

- Im Slalom um die Bretter gehen.
- An einem Brett stehen bleiben und im Wechsel mit den Füßen antippen.
- An einem Brett stehen bleiben und verschiedene Rhythmen ausführen.
- Zu zweit nebeneinander an einem Brett bleiben und im Gleichschritt antippen (gegengleich).
- Zu zweit gegenüber an einem Brett, rhythmisch antippen, die rechten Hände klatschen gegeneinander, danach die linken Hände.
- Auf ein Brett vorwärts aufsteigen, rückwärts absteigen (ggf. Partner zur Hilfestellung, Stuhl oder Wand als Sicherheitsstellung).
- An einem Brett seitlich mit dem Fuß antippen.
- Eigene Ideen ausprobieren ...

ZU ZWEIT AN EINEM STEPPBRETT:

Die folgenden Übungen werden im Wechsel durchgeführt:

- Partner A steht auf dem Brett, Partner B gibt Sicherheits- bzw. Hilfestellung, mit einem Bein vor und rückpendeln (Seitenwechsel).
- Partner A steht auf dem Brett, mit dem linken Bein an der rechten Seite, und geht leicht in die Kniebeuge, das rechte, „freie“ Bein nähert sich dem Boden (Seitenwechsel).
- Partner A steht mit einem Bein auf dem Boden, das andere Bein stellt er auf das Brett. Nun drückt er sich aufwärts, als wollte er aufsteigen, und lässt wieder in der Spannung nach. Mehrmals auf einer Seite wiederholen. Dann Beinwechsel. Partner B steht gegenüber und reicht die Hände.
- Partner A steht auf dem rechten Fuß mittig auf dem Brett, die linke Fußspitze steht hinten an der Brettkante. Mit der linken Ferse nun leicht nach unten in Richtung Boden bewegen (Dehnung!) Sicherheits- bzw. Hilfestellung!



Der zweite Praxisteil beinhaltet Übungen im Sitzen. Sitzangebote werden aus organisatorischen Gründen überwiegend in Kreisform durchgeführt. Die Gassenaufstellung bietet die Möglichkeit der Partnerübungen. Hierbei ist der Standort des ÜL wichtig; im Gegensatz zur Kreisform ist er nicht so gut sichtbar für die TN. Die Übungsansage muss klar und deutlich sein.

PAARWEISE IN DER GASSE:

Jeder TN hat einen Gymnastikstab, pro Paar wird ein Theraband benötigt:

- Das Theraband wird um die beiden Stäbe gebunden, 1 m Abstand. Die TN halten den Stab waagrecht auf Brusthöhe vor sich und „rudern“ gleichzeitig, d. h. sie ziehen den Stab gegen den Widerstand des Bandes zu sich heran.
- Das Band etwas spannen, beide TN drücken den Stab nach rechts unten, nach links unten.
- Das Band noch unter Spannung halten, gemeinsam eine Rolle beschreiben.
- Die Stäbe senkrecht halten, das Band spannen, gemeinsam „rühren“.
- Partner A hält den Stab mit dem Band fest, Partner B führt die Übung „biceps curl“ durch.
- Partner A steht und hält den Stab fest, Partner B zieht den Stab gegen den Widerstand nach unten.
- Eigene Übungsformen ausprobieren.

Die Teilnehmer bilden aus der Gasse einen Kreis, jeder TN hat einen Stab und ein Theraband:

- Das Theraband wird um den Stab gebunden. Ein Fuß geht in die Schlaufe, beide Hände halten den Stab. Das Bein gegen den Widerstand beugen und strecken.
- Wie zuvor, die Fußspitze in die Schlaufe setzen, den Fuß gegen den Widerstand beugen und strecken.
- Beide Füße stehen in der Schlaufe auf dem Boden. Die Hände ziehen den Stab nach oben.
- Eigene Bewegungsformen finden.

ABSCHLUSS IM KREIS:

Pantomime – die TN stellen pantomimisch (wer eine Idee hat) etwas mit dem Stab dar: Besen, Hockeyschläger, Spazierstock, Flöte, Fernrohr ...