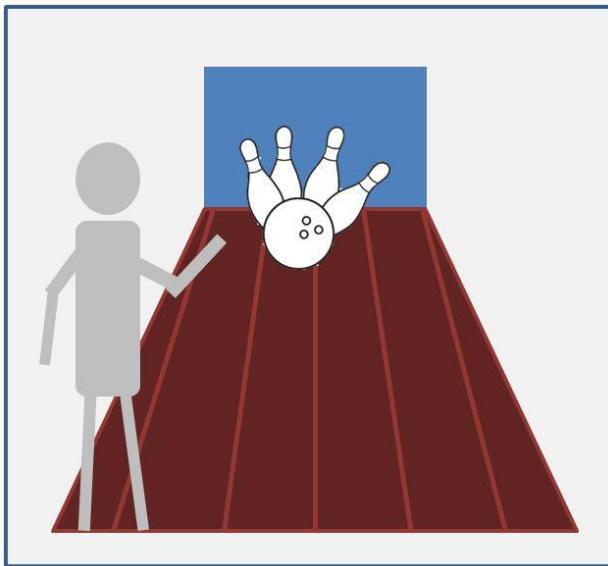


# Oberkörper

## Übung O 4: Bowling



### Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Grobkoordination der oberen Extremität sowie die Verbesserung der Armkraft. Durch die Schulung dieser Bereiche wird dazu beigetragen, dass viele Tätigkeiten des täglichen Lebens möglich bleiben. Hierzu gehören unter anderem die selbstbestimmte Körperpflege, ebenso wie Hausarbeiten oder Hobbys.

### Material:

- **Kunststoffflaschen als Kegel.** Alternativ können auch Bowling-Pins (10 Stück) oder Kegel (9 Stück) aus Holz oder Kunststoff angeschafft werden.
- **Ein beliebiger Ball.** Alternativ können auch Bowling- oder Kegel-Kugel angeschafft werden.
- **Start-Linie**
- **Stuhl**

### Vorbereitung:

Stellen sie die Kegel rautenförmig auf und legen sie den Ball an die Start-Linie. Bei der Aufstellung können Sie die Abstände zwischen den Kegeln variieren.

### Durchführung:

Führen Sie Ihren Angehörigen zu der Start-Linie. Bei Bedarf können sie dort auch einen Stuhl aufstellen, damit sich ihr Angehöriger während des Wartens hinsetzen kann. Wenn nötig, kann auch im Sitzen gebowlt werden. Ziel der Übung ist es, mit einem kontrollierten Schwung den Ball ins Rollen zu bringen, um die am Ende der Bahn als Raute aufgestellten Kegel umzulegen.

Erläutern Sie das Übungsziel und machen Sie die Übung einmal vor. Anschließend wird abwechselnd gebowlt, bis alle Kegel umgefallen sind.

### **Gehirnjogging:**

Falls es möglich ist, lassen Sie Ihren Angehörigen die umgelegten Kegel zählen. Damit fördern Sie gleichzeitig die geistige Aktivierung.

### **Besonderheiten/ Tipps:**

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihren Angehörigen sowohl beim Hinsetzen auf den Stuhl, beim Aufstehen als auch beim Bücken nach dem Ball bei Bedarf unterstützen können und stets so nah bei ihm stehen, dass Sie ihn jederzeit sichern können. Sobald Ihr Angehöriger körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab. Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder fragen Sie bei Ihrer Kurzzeitpflegeeinrichtung nach.