

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:

- Bowling-Pins (10 Stück) oder Kegel (9 Stück) aus Holz oder Kunststoff
- Bowling- oder Kegel-Kugel
- Start-Linie
- Stühle

Durchführung [Gruppentraining]:

Führen Sie die Kurzzeitpflegegäste nacheinander zu der Start-Linie. Bei Bedarf können sie dort auch Stühle aufstellen, damit sich die Kurzzeitpflegegäste während des Wartens hinsetzen können.

Eine Gruppengröße von 4 Personen sollte nach Möglichkeit nicht überschritten werden, da die Situation sonst für die Kurzzeitpflegegäste zu unübersichtlich werden könnte. Je nach Kognitionsleistung der Kurzzeitpflegegäste können die Gruppengrößen variiert werden.

Ziel der Übung ist es, mit einem kontrollierten Schwung die Kugel ins Rollen zu bringen, um die am Ende der Bahn als Raute aufgestellten Pins/Kegel umzulegen.

Erläutern Sie das Übungsziel und machen Sie die Übung als Teilnehmer des Sitzkreises einmal vor. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Durchführung [Einzeltraining]:

Die Durchführung bei der Einzeltherapie ist simultan derer in der Gruppentherapie. Einzeltherapie wird empfohlen, wenn bei einem Kurzzeitpflegegast eine intensivere Begleitung und Anleitung von Nöten ist.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie die Kurzzeitpflegegäste die umgelegten Pins/Kegel zählen.

Besonderheiten/Tipps:

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher steht und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen. Sollte das Bowlen im Stand zu unsicher sein, kann der Kurzzeitpflegegast auf einem Stuhl Platz nehmen. Wenn ein Kurzzeitpflegegast Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung, begleiten Sie die Person von der Start-Linie und fahren Sie fort.

Variationen:

Leichter:

- Im Sitzen bowlen
- Pins näher platzieren
- Pins enger aneinander platzieren

Schwerer:

- Im Stehen bowlen
- Pins im weiteren Abstand platzieren
- Pins weiter auseinander platzieren