

## U 3 - Schwungtuch



**Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.**

### **Ziele:**

Hauptziel ist die Verbesserung der Beinkraft. Diese ist wichtig um aufstehen, sich hinsetzen und Treppensteigen zu können. Eine ausreichende Beinkraft wirkt sich stabilisierend auf das Gangbild aus.

### **Material:**

- Schwungtuch
- Softball
- Stühle
- Optional: Musikanlage

### **Durchführung [Gruppentraining]:**

Führen Sie die Kurzzeitpflegegäste nacheinander zu einem Stuhl im Stuhlkreis, auf dem Platz genommen wird. Nehmen auch Sie auf einem der Stühle im Stuhlkreis Platz. Eine Gruppengröße von 6 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, ein Schwungtuch wie in der Abbildung mit den Händen zu fassen, einen Ball darauf zu platzieren und nachfolgend als Gruppe mit dem Schwungtuch mehrfach hintereinander aufzustehen und sich wieder hinzusetzen, wobei der Ball nicht vom Schwungtuch rollen sollte.

Erläutern Sie das Übungsziel, sobald alle Kurzzeitpflegegäste im Stuhlkreis Platz genommen haben. Führen Sie die Übung dann zusammen mit den anderen Gruppenteilnehmern durch. Optional ist eine musikalische Begleitung denkbar, um die Bewegungsabläufe besser synchronisieren zu können. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

### **Gehirnjogging:**

Lassen Sie, falls es möglich ist, jedes Aufstehen und Hinsetzen zählen oder auch die Tuchbewegungen nach unten oder oben.

### **Besonderheiten/Tipps:**

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher auf seinem Stuhl sitzt und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen. Sobald ein Kurzzeitpflegegast körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab.

Generell können Sie sich auch andere, ähnliche Bewegungsmuster für die Füße/Beine ausdenken. Wichtig ist lediglich, dass das Übungsziel der originalen Übung in ähnlicher Form erhalten bleibt.

### **Variationen:**

#### Leichter:

- Übung ohne Ball durchführen

#### Schwerer:

- den Ball direkt mittig balancieren