

U 4 - Ball dribbeln im Sitzen



Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts

Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der Gangkoordination. Dadurch soll das Gangbild stabilisiert und Stürzen vorgebeugt werden. Auch Übungen im Sitzen können dazu beitragen, komplexe koordinative Fähigkeiten zu fördern, die zur Schulung von Gangkoordination geeignet sind.

Material:

- Softball oder kleiner Fußball
- 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, einen Ball von einem Fuß zum anderen zu dribbeln und ihn dann weiter zu dem Sitznachbarn zu übergeben, indem er ebenfalls mit einem Fuß seitlich hinüber balanciert wird (siehe Abbildung). Hierbei sollen die Füße möglichst selten den Boden berühren. Das heißt, dass sie bei der Übungsdurchführung angehoben sein sollten, da so die Beinmuskeln gekräftigt werden.

Erläutern Sie das Übungsziel, während Sie zu dem Stuhlkreis gehen. Machen Sie die Übung als Teilnehmer des Sitzkreises einmal vor und reichen Sie den Ball dann nach rechts oder links zum ersten Kurzzeitpflegegast des Sitzkreises weiter. Optional ist eine musikalische Begleitung mit langsamem Takt

denkbar, um die Bewegungsabläufe besser synchronisieren zu können. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Durchführung [Einzeltraining]: (ohne Abbildung)

Führen Sie den Kurzzeitpflegegast zu einem Stuhl. Setzen Sie sich auf einen anderen Stuhl, der im Abstand von ca. 1 Meter gegenüber steht. Es muss gewährleistet sein, dass Sie dem Kurzzeitpflegegast einen Ball mit den Füßen übergeben können und dieser den Ball, ebenfalls mit den Füßen, annehmen kann. Übungsziel ist die Übergabe eines Balls zum Gegenüber und dessen Annahme mit dem Fuß. Anschließend soll der Ball von dem Kurzzeitpflegegast zwischen dem linken und dem rechten Fuß mehrmals umhergedribbelt werden (siehe ‚**Durchführung ET**‘). Nach ein paar Wiederholungen kann der Ball auch mit einem Fuß gekreist werden. Dies kann ebenfalls mit dem anderen Fuß durchgeführt werden. Dann wird der Ball wieder an den Gegenüber übergeben. Sie sollten die Fußübungen einmal vormachen und hiernach den Ball an den Kurzzeitpflegegast abgeben. Falls dieser die Übung durchführen kann, lassen Sie sich nach ca. 2 Minuten den Ball zurückgeben, um ihn direkt wieder an den Kurzzeitpflegegast zu geben. Sollte es für den Kurzzeitpflegegast schwierig sein die Übung durchzuführen, lassen Sie sich den Ball schneller zurück geben und machen Sie die Übungen mit dem Fuß nochmals vor, damit er abermals die Möglichkeit hat, sich diese besser zu vergegenwärtigen.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie den jeweiligen Kurzzeitpflegegast das Bein benennen (in diesem Fall „links“ und „rechts“), zu dem er den Ball übergibt. Auch die Richtung, in welcher der Ball bei der Gruppenübung zum Nebenmann (links oder rechts) übergeben wird, sollte nach Möglichkeit von dem jeweiligen Kurzzeitpflegegast benannt werden.

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:

- Anstelle des Balls, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast/die Kurzzeitpflegegäste mit seinen/ihren Zehenspitzen auf den Boden tippen. Dabei können Sie auch Bewegungen kombinieren. Lassen Sie auf jeden Fall nach links, rechts, vorne und hinten tippen. Machen Sie die Bewegung zuerst vor und lassen Sie sie dann nachmachen. Dies kann auch mit Musik kombiniert werden (ähnlich Sitztanz).

Schwerer:

- Die Laufrichtung des Balls im Stuhlkreis (links/rechts) dynamisch verändern