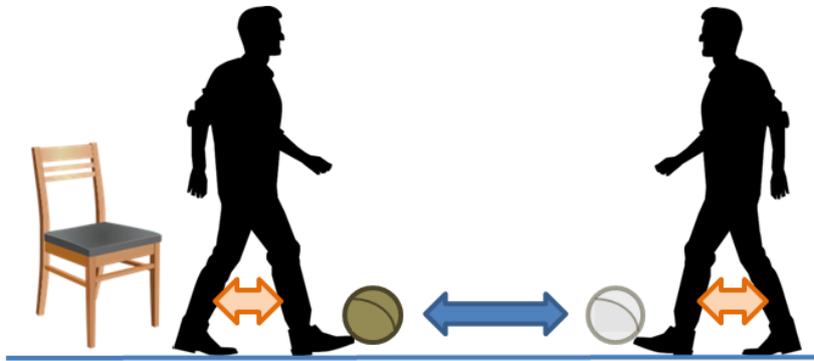


Unterkörper

Übung U 5: Ball spielen im Stehen



Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Gangkoordination. Diese ist nötig, um sicher gehen und stehen zu können. Alltägliche Aktivitäten, wie z. B. Spazieren gehen können durch ein Training der Gangkoordination erhalten oder verbessert werden.

Material:

- Stuhl
- (Soft)ball (dieser kann u. a. bei Amazon.de bestellt werden,. Dazu in das Suchfeld „Softball“ eingeben.)

Vorbereitung:

Stellen Sie einen Stuhl am Trainingsort auf, damit sich Ihr Angehöriger bei Bedarf schnell hinsetzen kann. Halten Sie einen (Soft)ball bereit.

Durchführung:

Begleiten Sie Ihren Angehörigen zum Trainingsort und stellen Sie sich in einem Abstand von ca. 1,5 Meter gegenüber zu ihm auf. Das Ziel ist den Ball im Stehen zwischen den Beinen umher zu dribbeln und dann dem Gegenüber zuzuspielen. Erläutern Sie Ihm das Übungsziel und spielen Sie den Ball zu. Ihr Angehöriger sollte den Ball annehmen und Ihnen ebenfalls wieder zuspielen. Zwischendurch wird der Ball zwischen dem linken und rechten Bein mehrmals umhergedribbelt (siehe Abbildung).

Gehirnjogging:

Falls möglich, lassen Sie Ihren Angehörigen die gemeinsamen Ballwechsel während des Spiels zählen. Während des Dribbelns zwischen den Beinen, kann jeweils die Richtung benannt werden,

wohin der Ball gedribbelt wird, also „links“ und „rechts“. Mit diesen Maßnahmen fördern Sie gleichzeitig die geistige Aktivierung Ihres Angehörigen.

Besonderheiten/ Tipps:

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihren Angehörigen sowohl beim Hinsetzen auf den Stuhl, als auch beim Aufstehen, 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.