

## U 6 - Tanzen (zur Musik bewegen)



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

**Ggf. wird ein weiterer Mitarbeiter benötigt!**

### **Ziele:**

Hauptziel ist die Schulung der Gangkoordination. Dadurch soll das Gangbild stabilisiert und Stürzen vorgebeugt werden. Durch tanzen kann Gangkoordination besonders effektiv gefördert werden, da auch Gleichgewichts- und Kraftkomponenten direkt mitgeschult werden. Des Weiteren haben viele Menschen mit Demenz Freude am Tanzen.

### **Material:**

- Sitzgelegenheiten in max. 3 Metern Entfernung
- Musikanlage

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

Je ein Mitarbeiter führt 2 Kurzzeitpflegegäste zu einer Sitzgelegenheit. Ziel der Übung ist es, einfache Tanzschritte zum Takt von Musik durchzuführen. Optimal sind zweier-Paare. Ein Mitarbeiter und ein Kurzzeitpflegegast können zusammen tanzen oder 2 Kurzzeitpflegegäste tanzen miteinander unter Supervision eines Mitarbeiters. Je nach Präferenz oder Erinnerung der Kurzzeitpflegegäste können Musikstücke mit möglichst langsamem Takt ausgewählt werden, die optimaler Weise von allen Gruppenmitgliedern erkannt werden.

Durch die sehr subjektiven Fähigkeiten der Kurzzeitpflegegäste im Hinblick auf das Tanzen können nur allgemeine Empfehlungen gegeben werden. So sind z. B. einfaches Tippen und Bewegen im Takt ein guter

Einstieg. Je nach Fähigkeiten kann ein Tanz bis hin zu Disco Fox reichen, wobei keine komplexeren Gangabfolgen vorkommen sollten und Schritte rückwärts nur mit tänzerisch versierten Kurzzeitpflegegästen durchgeführt werden sollten. Wenn 2 Kurzzeitpflegegäste zusammen tanzen, muss ein Mitarbeiter jederzeit sichernd eingreifen können und zu jeder Zeit muss eine Sitzgelegenheit schnell erreichbar sein (max. 3 Meter Entfernung).

Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

### **Durchführung [Einzeltraining]:**

Einzeltherapie wird empfohlen, wenn bei einem Kurzzeitpflegegast eine intensivere Begleitung und Anleitung von Nöten ist. Hier würde dann ein Mitarbeiter mit einem Kurzzeitpflegegast tanzen.

### **Gehirnjogging:**

Lassen Sie, falls es möglich ist, den festgelegten Tanz-Takt während der jeweiligen Schrittfolge nachsprechen (z. B. 1-2-3-4 und 1...). Falls der Text eines Liedes bekannt ist, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast mitsingen.

### **Besonderheiten/Tipps:**

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher steht und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen.

Wenn ein Kurzzeitpflegegast Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung, führen Sie die Person aus der Gruppe und fahren Sie dann mit den restlichen Teilnehmern fort.

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:**

- Tanzen außerhalb eines vorgegeben Taktes, individuell zu der Geschwindigkeit und den spontanen Schrittabfolgen des Kurzzeitpflegegasts.

#### **Schwerer:**

- Erhöhung der Schrittfolge, gekoppelt an den Takt.
- Schrittabfolgen mit rückwärts-Gang.