

BP 3 - Torwandschießen



Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.

Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der Gangkoordination. Dadurch soll das Gangbild stabilisiert und Stürzen vorgebeugt werden. Schussübungen mit einem Ball eignen sich gut für eine gezielte Schulung der Gangkoordination.

Material:

- Geklebt oder gemaltes Tor an der Wand des Bewegungsparcours
- Softball
- Stuhl

Durchführung:

Der Kurzzeitpflegegast wird von Ihnen zum Bewegungsparcours begleitet. Sollten Gehhilfen benutzt werden, so sind diese auch bei dieser Übung anzuwenden. Falls die Übung mit einer Gehhilfe nicht durchführbar ist, suchen Sie sich eine andere Übung aus dem Bereich ‚Gangkoordination‘ aus. Ansonsten fahren Sie mit einem anderen Mobilitätsbereich fort. Führen Sie den Kurzzeitpflegegast bis zur aufgeklebten Linie am Boden (siehe Abbildung) und erläutern Sie das Übungsziel (Ball gegen Markierungen schießen).

Platzieren Sie sich mit dem Kurzzeitpflegegast an der Linie und sichern Sie ihn aktiv an einem Arm/einer Schulter. Lassen Sie den Kurzzeitpflegegast mit dem Ball auf jeweils einen Punkt im Tor schießen. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast die Farbe des jeweiligen Schusspunktes vor dem Schuss und nach dem Schuss nennen. Wenn ein anderer Schusspunkt als intendiert getroffen worden ist, lassen Sie diesen nach dem Schuss ebenfalls benennen.

Besonderheiten/Tipps:

Achten Sie stets darauf, dass Sie den Sicherungsgriff an der Schulter jederzeit vornehmen können und die nächste Sitzgelegenheit (Stuhl) bei Bedarf schnell erreichbar ist (max. 3 Meter entfernt).

Sobald ein Kurzzeitpflegegast körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab. Der Ball muss nach Abschluss der Übung so verstaut werden, dass er keine Sturzgefahr für andere Kurzzeitpflegegäste darstellt.

Variationen:

Leichter:

- Nur auf den unteren Punkt (Ball kann faktisch über den Boden gerollt werden) schießen lassen.

Schwerer:

- Nur auf den oberen Punkt schießen lassen.
- Kombination von verschiedenen Punkten.