

O 1 - Softball/Luftballon weitergeben



Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Grobkoordination der oberen Extremität sowie die Verbesserung der Armkraft. Durch die Schulung dieser Bereiche wird dazu beigetragen, dass viele Tätigkeiten des täglichen Lebens möglich bleiben. Hierzu gehören unter anderem die selbstbestimmte Körperpflege, ebenso wie Hausarbeiten oder Hobbys.

Material:

- Softball oder Luftballon
- Stühle
- Optional: Schwungtuch
- 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 Platz. Eine Gruppengröße von 6 Personen sollte nach Möglichkeit nicht überschritten werden, da die Situation sonst zu unübersichtlich werden könnte. Je nach Kognitionsleistung der Kurzzeitpflegegäste können die Gruppengrößen variiert werden.

Ziel der Übung ist es, einen Ball oder Luftballon mit den Händen hoch zu heben, zwischen beiden Händen ein paar Mal hin und her auszutauschen und ihn dann entweder horizontal oder über dem Kopf weiter zu dem Sitznachbarn zu geben. Optional kann der Ball/Luftballon mit beiden Armen über den Kopf gehoben und dem Gegenüber zugeworfen werden. Dieser fängt ihn ebenfalls mit beiden Händen und wirft ihn über dem Kopf zu einem anderen Spieler.

Erläutern Sie das Übungsziel. Machen Sie die Übung als Teilnehmer des Sitzkreises einmal vor und reichen Sie den Ball dann zum ersten Kurzzeitpflegegast des Sitzkreises weiter (siehe Abbildung). Dabei kann durch Ihre Ansage auch in unregelmäßigen Abständen die Richtung gewechselt werden. Optional ist auch 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)

Einzeltherapie wird empfohlen, wenn bei einem Kurzzeitpflegegast eine intensivere Begleitung und Anleitung von Nöten ist.

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 den Ball/Luftballon mit beiden Händen übergeben können und der Kurzzeitpflegegast den Ball/Luftballon ebenfalls mit beiden Händen annehmen kann.

Die Durchführung bei der Einzeltherapie ist simultan derer in der Gruppentherapie. Zusätzlich kann der Ball mehrfach auf den Boden aufgeprallt werden (pucken). Machen Sie die Übung einmal vor und übergeben Sie den Ball/ an den Kurzzeitpflegegast. Nachdem der Kurzzeitpflegegast Ihnen den Ball/Luftballon wieder zurückgespielt hat, geben Sie diesen schnell wieder an den Kurzzeitpflegegast ab. Falls der Kurzzeitpflegegast kognitiv überfordert ist, können Sie die Übung auch längere Zeit vormachen.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast seinen Arm benennen (In diesem Fall ‚links‘ und ‚rechts‘), zu dem er den Ball/Luftballon übergibt. Auch die Richtung, in welche der Ball/Luftballon danach zum Nebenmann (links oder rechts) übergeben wird, sollte nach Möglichkeit von dem Kurzzeitpflegegast benannt werden. Falls es möglich ist, könnten auch die Ballonkontakt gezählt werden. Fällt der Ball/Luftballon zu Boden, wird von vorne gezählt.

Bei der Einzelübung können die Anzahl der Ballkontakte mit dem Boden (während des Aufprallens) von dem Kurzzeitpflegegast gezählt werden.

Besonderheiten/Tipps:

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher auf seinem Stuhl sitzt und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen. Wenn ein Kurzzeitpflegegast Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung, begleiten Sie die Person aus dem Stuhlkreis und fahren Sie fort. Generell können Sie sich auch andere, ähnliche Bewegungsmuster für die Arme/Hände ausdenken. Wichtig ist lediglich, dass das Übungsziel der originalen Übung in ähnlicher Form erhalten bleibt.

Variationen:

Leichter:

- Den Ball nicht über Kopf, sondern immer nur seitlich an den Nachbarn weiter geben.
- Abstände im Stuhlkreis zwischen den Teilnehmern verringern.
- Anstelle eines Softballs einen Luftballon verwenden.

Schwerer:

- Abstände im Stuhlkreis zwischen den Teilnehmern vergrößern
- Die Laufrichtung des Balls im Stuhlkreis (links/rechts) schneller ändern als zuvor.
- Musik mit schnellerem Takt verwenden und die Abgabe an den Nachbarn damit beschleunigen.