Bewegung mit weichen Bällen

- Ball zwischen den Händen rollen
- Ball mit beiden Händen oder Knien zusammendrücken
- Wechselwurf zwischen Teilnehmenden und der anleitenden Person aus der Kreismitte heraus
- einige Bälle im Kreis weitergeben, bei Signal (bspw. Klatschen, Musikveränderung) Richtungswechsel einleiten
- Bälle in einen Korb werfen
- Ball um den Körper herumgeben, mit Richtungswechsel
- einen Fuß auf den Ball stellen und vor– und zurückrollen
- Entspannung mit Bällen: die Teilnehmenden rollen sich gegenseitig den Schulter-Nacken-Bereich, den Rücken und die Oberarme ab

Ziele der Bewegungsübungen

Folgendes kann bei regelmäßiger Durchführung positiv beeinflusst werden:

⇒ Reaktions- und Koordinationsfähigkeit
⇒ Muskelkraft
⇒ Gelenkbeweglichkeit
⇒ Gleichgewicht/Stabilität
⇒ Stimmungslage
⇒ und vieles mehr...

Kontakt

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Zentrum für Bewegungsförderung

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel
0431 - 71 03 87 - 0
gesundheit@lvgfsh.de
www.lvgfsh.de

Dieser Leitfaden war ein Teil des Modellprojektes „Am Ball bleiben“, das im Rahmen des Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ durch das Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurde. Er wurde in Kooperation mit dem IBAF - Fachschule für Motopädagogik entwickelt. 2024 wurde der Leitfaden durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V. (LVGFSH) überarbeitet.

Das „**Zentrum für Bewegungsförderung**“ bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein wird gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.

SH Schleswig-Holstein Ministerium für Justiz und Gesundheit

Bildnachweis: © freshidea,fotolia.com

LVGF SH

„Am Ball bleiben“ - mehr Lebensfreude durch Bewegung

Ein kleiner Leitfaden zur Umsetzung von Bewegungsangeboten in Wohn- und Pflegeeinrichtungen

Bewegung im Norden

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT!

Bewegung und körperliche Aktivität verbessern das seelische und körperliche Wohlbefinden, machen Spaß und fördern soziale Kontakte. Dabei gilt:
Jede Bewegung zählt! Wer seinen Alltag aktiver gestaltet, bewegt sich mehr und verbessert somit seine Gesundheit. Dies ist auch in hohem Maße für ältere Menschen bedeutsam, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern beziehungsweise zu erhalten. Bewegung kann dazu beitragen, verschiedenen Erkrankungen vorzubeugen.

Dieser Leitfaden richtet sich an Fachkräfte aus Wohn- und Pflegeeinrichtungen, Angehörige von älteren Menschen und alle Interessierten, die mehr Bewegung und Lebensfreude in den Alltag älterer Menschen bringen möchten.

Die Praxisbeispiele, die alle im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden können, lassen sich mit wenigen Mitteln umsetzen. Die Anleitung der Übungen erfordert keine besonderen Fachkenntnisse.

Tipps für eine gelungene Durchführung

- Planung eines festen Wochentages - für bessere Struktur und Vorfreude!
- flexibler zeitlicher Rahmen - je nach Ausdauer der Teilnehmenden
- für ausreichend Bewegungsfreiheit sorgen
- mit einer Vorstellungsrunde beginnen und die Teilnehmenden stets persönlich ansprechen
- beim Üben im Sitzen auf Bodenkontakt mit beiden Füßen achten
- beim Üben im Stehen auf festes, bequemes Schuhwerk achten
- eine Trinkpause einplanen
- mit Musik geht alles leichter :-)

Benötigtes Material

- Tücher (zum Beispiel Geschirr-, Hals- oder Jongliertuch)
- weiche Bälle (ca. 15-20 cm Durchmesser, zum Beispiel aus Schaumstoff)
- flexible Stäbe (zum Beispiel Poolnudel, Heizungsrohrisolierung, Länge mindestens 50 cm)
- optional Luftballons

Bewegung mit Tüchern

- Tuch in eine Hand nehmen, auf - und abschwingen, Hand wechseln
- Tuch locker knoten, hochwerfen und auffangen
- Tuch an den gegenüberliegenden Ecken fassen, spannen und über den Kopf führen
- Tuch hochwerfen und wieder auffangen
- mit dem Tuch „Staub wischen“, danach ausschütteln
- Lied singen, dazu das Tuch rhythmisch bewegen
- die Teilnehmenden fassen sich mit den Tüchern zu einem Kreis, es wird gemeinsam gesungen und dabei geschunkelt

Bewegung mit flexiblen Stäben

- Stab mit den Händen kneten
- Stab von einer Hand in die andere Hand geben
- Stab mit beiden Händen an den Enden fassen und „biegen“ (Hände mittig vor dem Körper zusammenführen)
- Stab in Richtung Knie streichen oder rollen und wieder zurück
- Stab mit einer Hand fassen und hiermit den Stab der Nebenperson berühren
- Luftballons mit den Stäben im Raum bewegen
- Luftballons mit den Stäben einfangen und festhalten