

Renate Beyschlag

# Altengymnastik und kleine Spiele

Anleitung für Übungsleiter in Heimen,  
Begegnungsstätten und Verbänden

6., bearbeitete Auflage

Mit 75 Abbildungen auf 15 Bildtafeln



Gustav Fischer Verlag  
Stuttgart • Jena • New York • 1993

# Inhalt

Geleitwort . . . . .	V
Einleitung . . . . .	1
Zeichen und Erklärungen. . . . .	5
1. Altengymnastik - eine Maßnahme gegen den Bewegungsmangel und seine Folgen. . . . .	7
2. Empfehlungen zur Organisation von Gymnastikgruppen . . . . .	11
2.1 Absprache mit dem Träger. . . . .	11
2.2 Übungsraum. . . . .	11
2.3 Teilnehmer - Gruppenzusammensetzung. . . . .	12
2.4 Tageszeit und Dauer des Übens. . . . .	13
2.5 Kleidung. . . . .	13
2.6 Einverständnis des Arztes. . . . .	13
3. Der Übungsleiter Voraussetzungen, Verhalten und Aufgaben. . . . .	15
4. Inhalt und Aufbau einer Übungseinheit . . . . .	17
5. Übungsweise. . . . .	19
5.1 Allgemeine Empfehlungen. . . . .	19
5.2 Berücksichtigung der Atmung. . . . .	22
5.3 Rhythmisches Üben. . . . .	23
5.4 Üben ohne Rhythmusangabe. . . . .	23
	IX

5.5	Warnung vor unzuträglichen Übungen im Alter (Einschränkungen) . . . . .	24
5.6	Rücksichtnahme bei chronischen Alterskrankheiten . . . . .	25
6.	Fachausdrücke . . . . .	31
6.1	Ausgangsstellungen und-haltungen . . . . .	31
6.2	Bewegungsbezeichnungen . . . . .	33
6.3	Aufstellungen . . . . .	36
7.	Geh-und Gleichgewichtsübungen . . . . .	37
7.1	Gehübungen zur Erhaltung der Sicherheit . . . . .	39
7.2	Gehübungen zur Schulung des Gleichgewichts . . . . .	39
7.3	Einige Schrittartern . . . . .	40
	Lernziel bei Geh-und Gleichgewichtsübungen . . . . .	41
	Methodische Hinweise für Geh-und Gleichgewichtsübungen . . . . .	41
	Einschränkungen bei Geh-und Gleichgewichtsübungen . . . . .	42
7.4	Wieder gehen lernen nach Bettlägerigkeit . . . . .	42
8.	Lockerungsübungen . . . . .	43
8.1	Übungsbeispiele . . . . .	43
	Lernziel bei Lockerungsübungen . . . . .	47
	Methodische Hinweise für Lockerungsübungen . . . . .	47
	Einschränkungen bei Lockerungsübungen . . . . .	47
9.	Streck-und Dehnübungen . . . . .	49
9.1	Übungsbeispiele . . . . .	49
	Lernziel bei Streck-und Dehnübungen . . . . .	52
	Methodische Hinweise für Streck-und Dehnübungen . . . . .	53
	Einschränkungen bei Streck-und Dehnübungen . . . . .	53
10.	Übungen zur Kräftigung der Muskulatur . . . . .	55
10.1	Übungsbeispiele zur Kräftigung im allgemeinen . . . . .	56
	Lernziel bei Übungen zur Kräftigung im allgemeinen . . . . .	59
	Methodische Hinweise für Übungen zur Kräftigung im allgemei- nen . . . . .	60
	Einschränkungen bei Übungen zur Kräftigung im allgemeinen . . . . .	60
10.2	Gezielte Übungen gegen Haltungsschwäche . . . . .	60
10.3	Übungsformen, die die Haltung günstig beeinflussen . . . . .	61
10.4	Übungsbeispiele . . . . .	61
	Lernziel bei Übungen gegen Haltungsschwäche . . . . .	64
	Methodische Hinweise für Übungen gegen Haltungsschwäche . . . . .	64
10.5	Gezielte Übungen gegen Inkontinenz . . . . .	64

10.6	Übungsbeispiele . . . . .	65
	Methodische Hinweise für Übungen gegen Inkontinenz . . . . .	65
10.7	Isometrisches Muskeltraining . . . . .	65
10.8	Übungsbeispiele für eine Person . . . . .	66
10.9	Übungsbeispiele mit Hilfe des Übungsleiters (Pflegeperson) . . . . .	67
	Lernziel bei isometrischem Muskeltraining . . . . .	68
	Methodische Hinweise für isometrisches Muskeltraining . . . . .	68
	Hinweise zur Vorsicht bei isometrischem Muskeltraining . . . . .	69
11.	Bodenübungen . . . . .	71
11.1	Übungsbeispiele . . . . .	73
	Übungen in Rückenlage . . . . .	73
	Übungen in Seitenlage . . . . .	74
	Übungen in Bauchlage . . . . .	74
	Übungen im Knieliegestütz/Bankstellung . . . . .	75
	Methodische Hinweise für Bodenübungen . . . . .	76
12.	Üben mit Bettlägerigen . . . . .	77
12.1	Übungsbeispiele . . . . .	78
12.2	Vorschlag für das erste Üben mit einem Bettlägerigen . . . . .	78
	Lernziel beim Üben mit Bettlägerigen . . . . .	79
	Methodische Hinweise für Üben mit Bettlägerigen . . . . .	79
13.	Übungen mit Stühlen . . . . .	81
15.1	Übungsbeispiele mit einem Stuhl . . . . .	81
13.2	Übungsbeispiele mit zwei Stühlen . . . . .	82
14.	Partnerübungen . . . . .	85
14.1	Übungsbeispiele . . . . .	85
	Lernziel bei Partnerübungen . . . . .	88
	Methodische Hinweise für Partnerübungen . . . . .	88
15.	Anregungen zur Abwechslung im Übungsprogramm . . . . .	89
15.1	Unterschiedliche Ausführung einer Übung . . . . .	89
15.2	Unterschiedliche Ausgangsstellungen für eine Übung . . . . .	90
15.3	Einbeziehung größerer Körperregionen bei einer Übung . . . . .	90
15.4	Diagonal üben . . . . .	91
15.5	Nachahmen von Bewegungen im Alltag . . . . .	91
16.	Handgeräte in der Altengymnastik . . . . .	93
16.1	Eine Auswahl geeigneter Handgeräte . . . . .	93
16.2	Ungeeignete Handgeräte für die Altengymnastik . . . . .	95

16.3	Übungsbeispiele gleichermaßen mit Bällen, Säckchen, Tennisring, geknotetem Handtuch und einem Doppelklöppel . . . . .	100
16.4	Partnerübungsbeispiele mit unterschiedlichen Geräten . . . . .	103
16.5	Spezielle Übungsbeispiele mit Wasserball/Luftballon, Säckchen, Handtuch, Gymnastikseil, Doppelklöppel, Miniexpander, Gymnastikstab, Rhythmhölzer, Gymnastikreifen und Zauberschnur . . . . .	104
	Lernziel beim Üben mit Handgeräten . . . . .	116
	Methodische Hinweise für Üben mit Handgeräten . . . . .	116
	Hinweise zur Vorsicht beim Üben mit Handgeräten . . . . .	117
17.	Altengymnastik mit der Turnbank . . . . .	119
17.1	Übungsbeispiele an der Bank . . . . .	119
	Die Bank als Hindernis . . . . .	119
	Fortbewegung auf der Bank im Sitzen.....	120
	Gemeinsames Üben an der Bank . . . . .	120
	Üben mit dem Gymnastikball an der Bank . . . . .	122
	Methodische Hinweise zum Üben an der Bank . . . . .	122
18.	Gehirntraining in der Altengymnastik . . . . .	125
18.1	Durchblutung des Gehirns . . . . .	126
18.2	Trainierbarkeit einiger Gehirnfunktionen in der Altengymnastik	126
	Konzentration . . . . .	126
	Koordination . . . . .	127
	Reaktion . . . . .	129
	Geistige Flexibilität . . . . .	129
	Gedächtnis . . . . .	130
	Methodische Hinweise für das Trainieren des Gehirns . . . . .	130
19.	Rhythmisches Üben ohne Musikbegleitung . . . . .	133
19.1	Übungsbeispiele . . . . .	133
	Methodische Hinweise zum Üben ohne Musikbegleitung . . . . .	134
19.2	Bewegungsverbindungen . . . . .	135
19.3	Beispiele für Bewegungsverbindungen . . . . .	135
19.4	Bewegungskanon . . . . .	138
19.5	Beispiel eines Kanons (ruhiges Tempo) . . . . .	138
	Methodische Hinweise zum Bewegungskanon . . . . .	139
20.	Rhythmisches Üben mit Musikbegleitung . . . . .	141
20.1	Improvisieren nach Musik . . . . .	142
	Methodische Hinweise zum Improvisieren nach Musik . . . . .	143

20.2	Bewegungsspiele . . . . .	.143
20.3	Einfache Hilfen zur Untersuchung einer Melodie . . . . .	.144
	Rhythmus. . . . .	.144
	Aufbau hinsichtlich der Melodienabschnitte. . . . .	.144
	Zahl der Takte eines Melodienabschnittes. . . . .	.145
	Praktische Anwendung. . . . .	.146
20.4	Beispiele von Bewegungsspielen ohne und mit Gerät . . . . .	.147
21.	Kleine Spiele. . . . .	.157
21.1	Allgemeine Hinweise für die Auswahl von Spielen . . . . .	.157
	Methodische Hinweise für Spiele. . . . .	.158
	Hinweise zur Vorsicht beim Spielen. . . . .	.159
21.2	Spielvorschläge. . . . .	.159
	Spielen zum gegenseitigen Kennenlernen ohne Gerät . . . . .	.159
	Es geht nicht um die Wette. . . . .	.161
	Es geht um die Wette. . . . .	.167
	Anhang . . . . .	.171
	Zusammenstellung von Übungen nach Körperregionen . . . . .	.171
	Übungen für die Hände. . . . .	.171
	Übungen für Arme und Schultern. . . . .	.172
	Übungen für die Füße. . . . .	.174
	Übungen für Beine und Hüfte. . . . .	.175
	Übungen für Rumpf und Wirbelsäule. . . . .	.176
	Literaturhinweise. . . . .	.179
	Stichwortverzeichnis. . . . .	.181