

Bewegt im Alter

Wir machen mit und bleiben fit!



Spielanleitung zum Bewegungsrad

Anzahl der Mitspieler:

Das Spiel wird von zwei oder mehreren Personen gespielt. Ab mindestens vier Spielern können Mannschaften gebildet werden. Je nach Teilnehmerstärke und den verfügbaren Materialien und dem Zeitrahmen kommen die Teilnehmer unterschiedlich oft dran und geben sich nach Bedarf die Materialien zum Nachmachen oder Mitmachen weiter. Beispiel: Bei 6 – 8 Spielern und einem Übungstakt von ungefähr 4 Min./Übung könnte in ca. 24 bis 32 Minuten jeder einmal drankommen.

Spielmaterial:

Das **Bewegungsrade** und die Spielkarten bilden das zentrale Spielinstrument.

Es gibt acht Spielkategorien auf der Spielscheibe mit jeweils ca. 14 **Übungskarten** und zwei **Ideenkarten**. Ideenkarten sind Karten, auf denen sich kein Übungsvorschlag befindet; stattdessen kann man sich selbst eine Übung ausdenken. Am besten wäre es, die Umgebung – den „Spielraum“ – mit einzubeziehen. Gibt es Treppen oder Stufen im Raum? Sind Bücher vorhanden, die man auf dem Kopf balancieren kann? Diese neuen Übungen können bei Gefallen auf eine Karte, z. B. eine Karteikarte geschrieben und in das Kartenset

aufgenommen werden. Zusätzlich erhält jede Person – je nach Spielsituation und -variation – ein bis zwei **Jokerkarten**. Diese können eingesetzt werden, wenn jemand die vorgeschlagenen Übungen nicht durchführen kann oder möchte. Dieser Mitspieler zieht dann eine weitere Karte der gleichen Spielkategorie oder aber er setzt – z. B. bei Team-Mannschaften – persönlich aus und lässt die übrigen bzw. andere Teammitglieder die Übung durchführen.

Als **weitere Spielgeräte** dienen:

- Sitzkissen
- Stühle
- Bettlaken oder Schwungtücher
- Seidenschals oder Jongliertücher
- Kleine Bällchen oder Jonglierbälle
- Handtücher oder Thera-Bänder
- Rutschfeste Stoffmatten oder Filz pads
- Wasserbälle (ersatzweise andere leichte Bälle, große Luftballons)
- mittelgroße prellfähige Bälle
- Reissäckchen

Was kann man an Spielgeräten und Alltagsgegenständen in der Einrichtung finden und nutzen?

Spielablauf:

Es wird ein lockerer Sitzkreis mit genügend Bewegungsspielraum für alle Mitspieler gebildet. Wenn möglich, sollten Stühle ohne Seiten- aber mit Rückenlehne eingesetzt werden. Wer möchte, kann natürlich auch einen Stuhl mit Seitenlehne (Armlehnen) benutzen. Das Bewegungsrädchen wird mit den Spielkarten in der Mitte (auf einem Tisch) platziert.

Das Spiel beginnt bei demjenigen, der kurz ein schönes Tageserlebnis erzählen kann. Im Uhrzeigersinn kommen alle nacheinander an die Reihe und drehen jeweils das Rad, bis es an einem Farbfeld stehen bleibt. Der jeweilige Spieler dreht das Rad und zieht eine farblich passende Karte vom Kartenstapel. Danach liest er die Aufgabe vor oder lässt sie vorlesen. Die Übungen sind – wenn nicht anders beschrieben – Einzelübungen. Der Kartenzieher macht die Übung allein oder mit anderen vor, andere machen sie nach oder mit. Ob die Spieler (z. B. in Teams) die Übung entweder nacheinander, gleichzeitig oder mit einer begrenzten Spielerzahl durchführen, hängt davon ab, wie viele Geräte und Zeit vorhanden sind. Dann kommt der nächste Einzelspieler bzw. ein Spieler des anderen Teams dran.

Schön wäre es, wenn alle Mitspieler, auch die des anderen Teams, die Übungen mit- oder nachmachen. Manche Übungen sind ja ohne Geräte oder mit einem Stuhl, den alle haben, gleichzeitig für alle möglich. Für einen zügigen Spielfluss reicht es bei einer größeren Gruppe, wenn z. B. nur der rechte und linke Nachbar die ausgeführte Übung des Kartenziehers nachmachen.

Die Aufgaben sind selbsterklärend, falls unerwartet Umsetzungsprobleme auftreten, kann zur Verständlichkeit der Übungen auf den Spielkarten ein anderer Teilnehmer oder die Spielleiterin/der Spielleiter die Spielidee erklären oder vormachen.

Denken Sie sich für die Zukunft Varianten und Ergänzungen aus. So kann das Spiel auch gerne mit Enkeln oder Urenkeln gespielt werden!

Der Spielstand wird durch Zusammenzählen der Punkte auf den von der Person gesammelten Karten ermittelt. Gewonnen hat derjenige oder das Team mit dem höchsten Punktestand. Es wird keinesfalls die Ausführung der Übung bewertet, es zählt alleine der zielstrebige Versuch. Die Punkte auf den Karten werden nicht lediglich nach Schwierigkeit, sondern z. B. nach Kreativität und Sicheinlassen auf ungewohnte Bewegungen gegeben.

Motto: Bewegung, Emotion und Spielen für jeden – und jeder so, wie er's kann

Das Spiel und viele Übungen sind konkret auf das bestimmte Bewegungsvermögen der Mitspieler ausgerichtet. Machen Sie mit, so gut wie Sie es können oder nehmen Sie eine andere Übungskarte. Wenn Sie sich etwas unsicher fühlen, übergehen Sie die Übung. Geht die schwierige Übung im Stehen vielleicht auch im Sitzen? Kann ich die Übung auch nur mit einem Arm durchführen? Das sind alles Fragen, die selbstverständlich mit Ja beantwortet werden können!

Voraussetzung für das Mitmachen ist alleine, dass Sie sich das zutrauen und Ihr Hausarzt nicht solche Bewegungen verboten hat. Denn das Üben führt zu einer stetigen Verbesserung vor allem Ihrer Kraft, Ihrem Gleichgewicht und auch Ihrer Ausdauer.

Lassen Sie sich in Bewegung bringen und geben Sie auf sich acht. Sie gewinnen nach und nach mehr Bewegungssicherheit und entdecken wieder Ihre Lebensfreude durch eine mobilere Bewegungsfähigkeit!

Viel Spaß dabei wünscht Ihre LZG!

Warum dieses Spiel und wie wird es gespielt?

Hinweise (nicht nur) für Spielleiter:

Das Spiel will die Freude an mehr Bewegung im Alter als Quelle von Gesundheit wecken und zu einem bewegteren Alltag anregen. Die Übungen sollen Freude machen, sowie der Beweglichkeit und einer lang anhaltenden Vitalität dienen. Vieles kann, nichts muss. Es geht um Ermutigung, sich mal wieder mehr zuzutrauen. Gefragt ist kein Leistungswettbewerb, sondern gegenseitiges Vor- und Mitmachen, sich gemeinsam anstecken zu lassen, wichtige Bewegungen (wieder) auszuprobieren, zu üben und eigene Vorlieben einzubringen.

Spielen und moderieren Sie die Übungen natürlich vor dem Hintergrund Ihrer Erfahrungen und Wahrnehmungen des Bewegungsvermögens und der körperlichen Voraussetzungen der Mitspieler. Die vorliegenden Übungen berücksichtigen und verbessern die Bewegungssicherheit und -kompetenz, indem sie auch auf die Selbststeuerung der Spieler setzen (z. B. Schmerzgrenze, eigenes Erfahrungswissen, Aktivierung verschiedener Bewegungsfähigkeiten und Ausgleichsmöglichkeiten).

Versuchen Sie Überforderung (z. B. Sturzrisiken, Überstreckung) z. B. durch Hinweis zum Achten auf Schmerzgrenze, Schwindel etc. zu vermeiden. Unterforderung

(Langeweile, zäher Spielfluss) kann vermieden werden, indem Sie z. B. die Intensität, Schnelligkeit, Häufigkeit, mehr Koordination und phantasievolle Spielbezüge angemessen steigern.

Die Übungen bieten einen Rahmen zur Weiterentwicklung und Nutzung für verschiedene Altersgruppen, indem man die Anforderungen erhöht oder abschwächt. Bilden Sie gegebenenfalls Gruppen von unterschiedlich belastbarer Seniorinnen und Senioren für eine Spielstunde. Suchen Sie bei Bedarf verschiedene Karten heraus oder überspringen Sie im Zweifelsfall eine Karte, die Ihnen zu schwer oder auch zu leicht und wenig attraktiv für die Gruppe oder einzelne Spieler erscheint. Die Spielkarten können auch selektiv nur für einen Sitzkreis oder für Spielen im Stehen sortiert und genutzt werden. Nicht vergessen: Neue Spielideen sollen auf Ideenkarten oder Karteikarten aufgeschrieben werden. Lassen Sie sich zu Bewegungsfiguren von typischen Alltagsbewegungen (im Heim, im Handwerk, Haushalt, Sport) anregen, von phantasievollen Bezügen zu Tieren, Maschinen und Naturelementen.

Pausen im Spielrhythmus können bei längerem Spielen sinnvoll sein und sind durch Rätsel, Erzählen (z. B. von schönen Tageserlebnissen, Witzen), Entspannungsübungen oder eine Teezeit gestaltbar.

Wichtiger Hinweis: Besonders anfangs wird eine Spielmoderation durch eine eingewiesene Fachkraft oder geschulte Multiplikatoren empfohlen, um unterschiedliche Potentiale und Einschränkungen der Spieler einschätzen zu können und auf eine angemessene Ausführung der Übungen zu achten. Im Zweifel soll ein Spieler aussetzen oder vorher ein Arzt gefragt werden, inwieweit einzelne beeinträchtigte Spieler teilnehmen können.

Die auf den Karten angeführten Übungen wurden wissenschaftlich geprüft. Alle Angaben erfolgen jedoch ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Herausgeber können für eventuelle Schäden, die aus den auf den Karten angegebenen Übungen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Allgemeines zu Bewegung im Alter

Mehr Bewegung – Mehr Lebensqualität

Bewegung tut gut. Sie hilft, Gesundheit zu erhalten und Krankheit zu verhindern – in jeder Lebensphase. Mit zunehmendem Alter bewegen sich die Menschen oft zu wenig. Die Kräfte lassen nach und es fällt immer schwerer, alltägliche Verrichtungen wie Einkaufen, Gartenarbeit, Putzen etc. zu erledigen. Manchmal kommt es sogar zu folgenschweren Stürzen. Dabei können schon einfache Übungen und vermehrte Alltagsbewegung dazu beitragen, mehr Sicherheit und damit mehr Lebensqualität zu erlangen.

Mehr Bewegung im Alltag

Es müssen keine Höchstleistungen sein! Schon kleine Veränderungen im Alltag zählen sich aus und summieren sich über den Tag hinweg.

Wie wäre es denn...

- kleinere Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß machen?
- zwei Stationen eher aus dem Bus zu steigen und zu Fuß nach Hause zu gehen?
- Treppen zu steigen, statt Rolltreppe oder Fahrstühle zu fahren?

- spazieren zu gehen statt, zu sitzen?
- häufiger vom Stuhl ohne Armeinsatz aufzustehen?
- sich beim Herausholen eines hoch gelegenen Gegenstandes auf die Zehenspitzen zu stellen?
- Schuhe, Strümpfe und Hosen auf einem Bein an- und auszuziehen, wobei Abstützmöglichkeiten zur Absicherung vorhanden sein sollten?

Fit im Alter – Testen Sie selbst!

Bereitet Ihnen einer der folgenden Tests Schwierigkeiten?

Wenn ja, dann sind Übungen zu Koordination und Gleichgewicht dringend angeraten, um folgenschwere Stürze zu vermeiden.

Versuchen sie doch einmal folgende Übungen:

- brauchen Sie mehr als zwölf Sekunden, um fünfmal ohne Armunterstützung von einem normalen Stuhl aufzustehen und sich wieder hinzusetzen?
- können Sie mindestens zehn Sekunden wie ein Seiltänzer ohne Probleme auf einer Linie stehen?
- sind Sie in der Lage, eine Strecke von zehn Metern in weniger als 10 Sekunden zurückzulegen?

Impressum

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung

in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Telefon: 0 61 31 -20 69-0, Telefax: 0 61 31 – 20 69-69

Internet: www.lzg-rlp.de; E-Mail: info@lzg-rlp.de

Illustrationen: Andrea König

Projekt "Bewegt im Alter" in der Bewegungskampagne der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), im Rahmen der Kampagne IN FORM, gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit