

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
	XI

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 allgemeinen	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 (Pflegerperson)	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 Knielegestütz/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
13.1	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, Rhythmushölzer, 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