



Stundenbeispiel Erwachsene

Gelenke mobilisieren

In den kleinen und großen Gelenken in Bewegung bleiben

Vorbemerkungen/Ziele

Mobil sein und beweglich bleiben, ist ein Wunsch vieler Menschen. Doch durch einseitige Alltagsanforderungen wie z.B. eine sitzende berufliche Tätigkeit und Bewegungsmangel (Auto fahren, langes Sitzen im Büro etc.) kann die Beweglichkeit eingeschränkt und die Mobilität begrenzt sein.

Für ein aktives und bewegliches Leben ist, neben der Kraft- und Dehnfähigkeit der Muskulatur, der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie der Schulung der Körperwahrnehmung, vor allem die Beweglichkeit zu fördern. Eine gute Gelenkbeweglichkeit ermöglicht, dass Bewegungen leichter und spielerischer ausgeführt werden und auch der Lebensstil bewegter wird. Durch ein gezieltes Beweglichkeitstraining werden Bewegungen ökonomischer und die psychosoziale Gesundheit wird erhalten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (5 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- ⦿ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen vor der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine kurze Befindlichkeitsabfrage durch und erläutert das Stundenthema „Gelenke mobilisieren“. Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen. Sie macht daraus eine Übung, indem z. B. die Uhr mit hinter dem Körper gehaltenen Händen abgenommen wird.

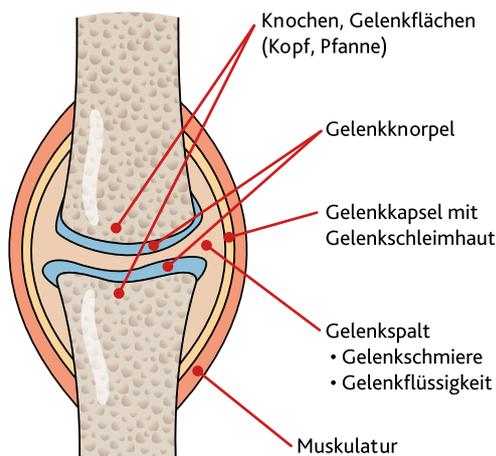


INFORMATIONSPHASE (10 Minuten)

- **„Gelenke und Gelenkbeweglichkeit“**
- ⦿ Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL zeigt den TN eine Abbildung eines Gelenks und bespricht mit den TN den Aufbau von Gelenken, die verschiedenen Gelenktypen (Kugel-, Scharniergelenk usw.) und welche Bewegungsmöglichkeiten jedes Gelenk hat. Dies kann auch direkt praktisch von den TN durch die Bewegung von unterschiedlichen Gelenken (z. B. Hüft-, Knie-, Ellbogengelenk) erprobt werden.

Anatomie von Gelenken



Rahmenbedingungen

- Zeit:**
45–60 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
12–15 Personen im Alter von 35 – 60 Jahren
- Material:**
1 Keule je TN
- Ort:**
Gymnastikraum oder Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Gelenke mobilisieren“
- ✓ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren und Schmuck ablegen und ggf. ihre Jacken schließen.
- ✓ Abfrage der „Hausaufgabe“ aus der letzten Bewegungseinheit
- ⊙ Wahrnehmung der Schulterbeweglichkeit und Fingergeschicklichkeit
- ⊙ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Gesundheitswissen zum Thema Gelenke und Gelenkbeweglichkeit

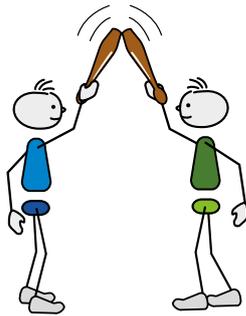
Stundenverlauf und Inhalte

● Begrüßungspotpourri mit Keulen

- Jede*r TN hat eine Keule. Die TN gehen kreuz und quer durcheinander.

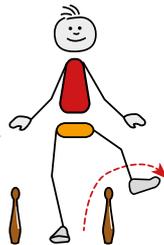
Die TN begrüßen sich mit den Keulen, indem sie die Keulen in einer Hand halten und nach Ansage der ÜL die Keulen mit unterschiedlichen Übungen aneinander tippen.

- So hoch es geht antippen
- Unter einem Arm hindurch antippen
- Unter einem Bein hindurch antippen
- Mit den Keulen dos à dos antippen
- etc.



Anschließend werden alle Keulen in der Halle verteilt aufgestellt.

Die TN gehen um die aufgestellten Keulen kreuz und quer herum und sollen nach Ansage der ÜL unterschiedliche Übungen an den Keulen ausführen.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „Fußgelenkt“

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Alle Paare stellen sich in einer Gasse auf, so dass sich die Partner*innen gegenüberstehen. TN A übt und TN B sichert bei Bedarf ab (z. B. durch Festhalten an den Keulen).

 1. Nacheinander mit der Ferse, der Fußspitze, der Innen- und der Außenkante des Fußes auf den Boden auf tippen.
 2. TN A tippt in individueller Reihenfolge (z. B. Fußspitze, Ferse, Innenkante, Ferse, Außenkante) und TN B wiederholt die Reihenfolge.

Aufgabenwechsel von TN A und TN B

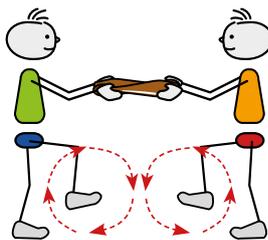
● „Knie- und Hüftgelenkt“

- Die TN stehen wie zuvor in der Gasse. TN A und TN B sind durch Keulen miteinander verbunden.

Radfahren vorwärts und rückwärts

Die TN führen mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ vorwärts aus. Beinwechsel

Die TN führen mit einem Bein eine „Radfahrbewegung“ rückwärts aus. Beinwechsel



„Brustbeinschlag“

Die TN führen einen einseitigen „Brustbeinschlag“ zur Seite aus. Beinwechsel

● „Knie- und Hüftreaktion“

- Die TN stehen weiterhin in der Gasse. TN A und TN B sind durch eine Keule verbunden.

Die Übungen „Radfahren“ und „Brustbeinschlag“ werden in der Gasse als „La Ola-Welle“ durchgeführt. Ein*e TN beginnt und führt eine Bewegung durch. Wird eine „Radfahrbewegung“ ausgeführt, wird die „Welle“ zur gegenüberliegenden Person weitergegeben. Wird ein „Brustbeinschlag“ ausgeführt, geht die „Welle“ zur nebenstehenden Person weiter. Am Ende der Gasse wandert die „Welle“ immer zur gegenüberstehenden Person, egal welche Bewegung ausgeführt wird.

Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Herz-Kreislaufaktivierung, Mobilisierung der oberen und der unteren Extremitäten und des Rumpfes, Wahrnehmung der individuellen Gelenkbeweglichkeit, Förderung sozialer Kontakte

- ✔ Differenzierungsmöglichkeiten durch unterschiedliche Keulengrößen sowie Übungsausführung neben, vor und hinter der Keule

✔ Beispiele für „Keulenübungen“

- Vorwärts über die Keulen steigen
- Seitwärts über die Keulen steigen
- Mit einem Bein einen Bogen um die Keulen vorwärts und rückwärts schwingen
- „Hürendgang“ über die Keulen
- etc.

- ◎ Mobilisation der Fußgelenke, Bewusstmachung der Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Gelenke, Erspüren und Wahrnehmung der Fußgelenke

✔ Hinweis an die TN:

Der Fuß, der auf tippt, berührt nur leicht den Boden, dabei trägt das Standbein das gesamte Körpergewicht.

- ◎ Mobilisation der unteren Extremitäten, Bewusstmachung der Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Gelenke, Erspüren und Wahrnehmung des Knie- und Hüftgelenks

✔ Hinweise an die TN:

- Radfahren mit möglichst großem individuellen Bewegungsumfang
- Beim Rückwärts-Radfahren auf die Hüftstreckung achten
- Nach jeder durchgeführten Übung wechseln TN A und TN B ihre Aufgaben

- ◎ Mobilisation der unteren Extremitäten, Förderung der Reaktions- und Interaktionsfähigkeit der TN

- ✔ Die Gesamtgruppe bei Bedarf teilen – maximal 6–8 TN in einer Gruppe.

Autorin:
Katrin Kastner

Praktisch für die Praxis

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● „Beckengelenkt“

- ⦿ Die TN stellen sich jeweils mit einer Keule im Innenstirnkreis auf.

Die Keule wird quer mit beiden Händen in Brusthöhe vor dem Körper gehalten. Die TN sollen ihr Becken kippen (kleine Beckenschaukel), kreisen lassen sowie nach rechts und links verschieben/wiegen, wobei sie mit der Keule jeweils Bewegungen in und gegen die Beckenbewegungsrichtung ausführen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● „Armelenkt“ und „Ganz gelenkt“

- ⦿ Die TN bilden 4 er-Gruppen und stellen sich mit Abstand zueinander in einer Raute auf. Alle TN schauen in die gleiche Richtung. Ein*e TN steht dabei vorne = TN V. Jede*r TN hat eine Keule.

Die Keule kann in einer Hand oder in beiden Händen gehalten werden. TN V macht Mobilisationsübungen mit den Armen vor, die die anderen TN der Raute nachmachen. TN V kann seine bzw. ihre „Vormach-Aufgabe“ durch eine Drehung abgeben und der bzw. die neue TN V macht Übungen vor.

Übungsbeispiele:

- Keule zwischen den Händen reiben.
- Keule in einer Hand an der Kugel fassen und aus dem Handgelenk über und unter dem Arm kreiseln lassen.
- Keule hinter dem Rücken bewegen.
- Keule quer in beiden Händen halten und quer liegende Achten kreisen.

Die TN V können auch Übungen aus der Stunde vormachen.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Feldenkrais-Übung zur Oberkörperrotation

- ⦿ Alle TN stehen mit Abstand im Innenstirnkreis.

Die TN bleiben fest „verwurzelt“ auf ihrem Platz stehen und führen folgende Bewegungsabfolge aus:

- Mit in Vorhalte gestreckten Armen soweit wie möglich nach rechts und links drehen und den weitesten Bewegungsausmaßpunkt erspüren.
- Die TN führen weitere Übungen zur Rumpfrotation aus, bei denen sie die Arme und den Kopf in die gleich Drehrichtung einbeziehen, aber auch entgegen der Rotationsrichtung bewegen.
- Zum Abschluss der Übung drehen sie noch einmal mit gestreckten Armen und erspüren, wie weit sie jetzt rotieren können.

● Rückblick und Reflexion

- ⦿ Die TN stehen vor der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick auf die Bewegungseinheit und fragt nach der Wahrnehmung zur individuellen Gelenkbeweglichkeit der TN.

Die TN erhalten die Aufgabe eine „beweglichmachende Übung“ am Tag durchzuführen.

- Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

Absichten und Hinweise

- ☉ Gelenkbeweglichkeit der Wirbelsäule fördern, Erspüren und Wahrnehmung der individuellen Beweglichkeit der Wirbelsäule

♣ Hinweis an die TN:

Sanfte, fließende Bewegungen durchführen.

- ☉ Förderung der Kreativität und Interaktion der TN, Beweglichkeitsförderung im Hand- und Ellenbogen- sowie Schultergelenk, Erspüren und Wahrnehmung der Gelenke

- ♣ Je nach Anzahl der TN sind auch Dreierteams möglich, die sich in einem Dreieck aufstellen.

♣ Hinweise an die TN:

- Auf ausreichend Abstand achten.
- Bei Drehungen um 90 oder 180 Grad in der Rauten-Aufstellung, wechselt automatisch immer die „Vorneposition“.

- ♣ Die ÜL achtet darauf, dass jede*r TN einmal die TN-V einnimmt und dass die Übungen für alle TN in der Gruppe gut durchführbar sind. Bei Bedarf gibt sie Übungsvariationen vor.

- ☉ Bewusstmachung der Selbstwirksamkeit und der Bedeutung von Übungen zur Gelenkbeweglichkeit, Erspüren der individuellen Beweglichkeit, Entspannung, Fokussierung

- ♣ Die ÜL leitet verschiedene Rotations-Variationen an und achtet darauf, dass die TN ausschließlich um die Längsachse rotieren.

- ♣ Die Keule kann als Verstärkung genutzt werden – Anzeige des Drehpunkts und als Übungsvariationen.

- ☉ Hervorhebung der Bedeutung der Gelenkbeweglichkeit für den Alltag, Reflexion der Stundeninhalte und Transfer in den Alltag

- ♣ Die Verabschiedung der TN und ein Ausblick auf die nächste Stunde beenden die Stunde.