



# AFT – „Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“

Verbesserung der Hüftbeweglichkeit mit Kräftigung der hüftumgebenen Muskulatur

## Vorbemerkungen/Ziele

Lange leben, lange gesund und selbständig bleiben sowie das tun können, was einem wichtig ist – das wünschen sich alle älteren Menschen. Es kommt mit zunehmendem Alter jedoch zu physiologischen Veränderungen: zum einen kommt es zu einem Muskelabbau und damit verbundenen Kraftverlust, die Ausdauerleistungsfähigkeit lässt nach und weitere Einschränkungen wie Beweglichkeitsverlust und Abnahme der Geschicklichkeit können auftreten. Beweglichkeits- und Kraftverlust in der Hüfte haben z.B. Auswirkungen auf das alltägliche An- und Auskleiden der unteren Extremität: Socken anziehen kann die größte Anstrengung werden oder auf ein Fahrrad auf- und abzu- steigen. Eine gute Beweglichkeit im Bereich der Hüfte sorgt für eine gute Körperhaltung und ein normales Gangbild und auch Mobilitätsanforderungen im Alltag können gut gemeistert werden.

### Informationen zum AFT:

- <https://richtigfitab50.dosb.de/projekte>
- [www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte](http://www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte)
- [www.alltags-fitness-test.de](http://www.alltags-fitness-test.de)

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- Die TN sitzen in einem Halbkreis auf Hockern.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema. Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen und spricht weitere Sicherheitshinweise an.

Es folgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit und Nachfrage zur Umsetzung der „Hausaufgaben“ aus der letzten Übungsstunde.

- **Informationsphase „Hüfte“**

- Die TN sitzen weiterhin im Halbkreis.

Die körperlichen Funktionen der Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte werden erarbeitet sowie die Notwendigkeit den damit verbundenen evtl. Einschränkungen im alltäglichen Leben entgegenzuwirken.

- **Hüftbeweglichkeitstest**

- Die ÜL erläutert den Test zur Hüftbeweglichkeit. Anschließend führen die TN den Hüftbeweglichkeitstest aus dem AFT durch.
- Eine bzw. ein TN sitzt auf der Vorderkante des Hockers.
  - Das rechte Bein wird angewinkelt mit der Fußsohle aufgesetzt. Das linke Bein wird nach vorne gestreckt, auf die Ferse aufgesetzt und die Fußspitze Richtung Decke gerichtet.
  - Die Hände aufeinander legen (Mittelfinger auf Mittelfinger) und die Arme gestreckt nach vorne unten geführt Richtung Fußspitze führen.
  - Der Abstand zwischen Fußspitze und Mittelfinger wird gemessen.

- = Inhalt, ○ = Organisation, ◎ = Absicht, ▼ = Hinweis

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer\*innen (TN):

12–15 Personen

(ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre)

Hinweis: Die Normwerte des AFT gelten ab 60 Jahren!

### Material:

13–16 Hocker und dickere feste Matten, mehrere Maßbänder

### Ort:

Gymnastikraum oder Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas:  
„Mehr Beweglichkeit und Kraft in der Hüfte“
- ▼ Sicherheitshinweise:
  - Ablegen von Uhren und Schmuck, Jacken schließen
  - Bei runden Hockern ein Bein nach vorne stellen
- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde mit Vermittlung von Gesundheitswissen zur Vorbereitung auf die Stundeninhalte, Bewusstmachung, warum Hüftbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist
- ▼ Paarweise messen
- ▼ Hinweis an die TN:
  - Test beidseitig ausführen
- ▼ Sicherheitshinweise an die TN:
  - Den Hocker an der Wand sichern und die Partnerin bzw. der Partner gibt ggf. Hilfestellung

Sport der  
Älteren  
03.2020



## Stundenverlauf und Inhalte

## Absichten und Hinweise



Fotos: Karsten Thormaehlen, DOSB

- **Gehvariationen mit unterschiedlichen Tempi und Fußstellungen**
- Für jede bzw. jeden TN wird eine Matte in versetzter Blockaufstellung auf den Hallenboden gelegt.
  - Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Begegnen sich zwei TN, wird sich mit Abklatschen begrüßt und angelächelt.
  - Die TN umrunden die Matten.
  - Die TN gehen auf einer Matte.

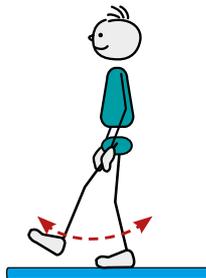
Gehvariationen ausprobieren: Schrittlänge variieren, trippeln, ein Fuß vor den anderen setzen, enge oder weite Fußstellung usw.

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte, Gewöhnung an wechselnden Untergrund, Wahrnehmungsförderung
- ✔ Sicherheitshinweise an die TN: Vorsicht beim Gehen um und über die Matten–Stolpergefahr!
- ✔ Die ÜL gibt durch den kompletten Stundenverlauf Hinweise auf die Atmung: ruhig und gleichmäßig im eigenen Atemrhythmus atmen!

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- **Beinpendel**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise rechts und links an den Mattenseiten einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN stehen mit einem Bein seitlich auf der Matte. Das rechte bzw. linke Bein pendelt neben der Matte am Mattenrand aus der Hüfte heraus ohne Kraftanstrengung sehr sanft vor und zurück. Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet. Das Kniegelenk dabei gestreckt halten.  
Seitenwechsel

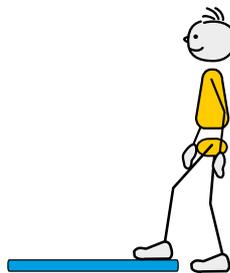


- ◎ Mobilisation des Hüftgelenks
- ✔ Übung paarweise durchführen oder an der Wand abstützen
- ✔ Die ÜL steht an der Seite, so dass sie alle TN im Blick hat.
- ✔ Auf die individuelle Belastung der TN aufmerksam machen.
- ✔ Hinweis: Nach jeder durchgeführten Übung durch den Raum gehen.

- **Auf- und Absteigen auf die Matte**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise rechts und links an den Mattenseiten einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN sollen vom Boden aus auf die Matte auf- und absteigen:

- Mit dem rechten Fuß beginnen und nach jedem Auf- und Abstieg Seitenwechsel
- Seitlich auf- und absteigen und nach jedem Auf- und Abstieg Seitenwechsel
- Beim Aufsteigen das Knie bewusst bis zum Hüftgelenk anheben
- Variation beim geraden Auf- und Absteigen mit Armeinsatz, z.B. Arme über kurzen Hebel in Hochhalte führen und wieder zurück



- ◎ Förderung der Propriozeption, Hüftbeweglichkeit und Kraftaufbau  
Bezug zum Alltag herstellen: Treppensteigen, Fahrrad auf- und absteigen
- ✔ Ausgangsposition ist der funktionelle Stand vor der Matte.

- **Einbeinstand auf der Matte**
- Die TN stehen einzeln oder paarweise auf einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.
  - Im Einbeinstand auf der Matte das rechte Knie nach vorne bis maximal Hüfthöhe anheben. Seitenwechsel
  - Anschließend das gestreckte rechte Bein nach hinten führen und ein Unendlichkeitszeichen in der Luft malen. Seitenwechsel

- ◎ Förderung der Propriozeption, Hüftbeweglichkeit und Kraftaufbau
- ✔ Übungen mit und ohne visuelle Kontrolle durchführen
- ✔ Die TN darauf hinweisen, dass ein seitliches Ausweichen der Hüfte vermieden werden soll.

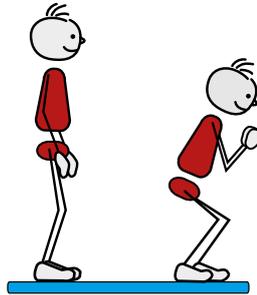


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Hüft-Kniebeuge mit und ohne Armeinsatz

- ☉ Die TN stehen einzeln oder paarweise auf einer Matte mit Blickrichtung zur ÜL.

Die TN führen einige Male eine leichte Kniebeuge ohne Armeinsatz durch. Anschließend führen sie einige Hüft-Kniebeugen aus. Hierbei wird der Oberkörper mit nach vorne gebeugt. Hüft-Kniebeuge mit verschiedenen Armpositionen durchführen: Arme locker am Körper, A-Position oder U-Halte



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Ausfallschritt mit Kniebeuge

- ☉ Die TN stehen vor ihrer Matte.

Aus dem funktionellen Stand führen die TN einen Ausfallschritt nach vorne auf die Matte aus. Dabei ist das hintere Bein fast gestreckt und das hintere Knie wird Richtung Matte geführt. Dann in die Ausgangsposition zurückgehen. Seitenwechsel



#### ● Hüft-Kniebeuge-LaOla

- ☉ Die TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf und werden als TN 1, TN 2 usw. durchnummeriert.

TN 1 geht in die Hüft-Kniebeuge, TN 2 folgt in die Hüft-Kniebeuge usw. Wieder bei TN 1 angekommen, kommt TN 1 wieder hoch, dann TN 2 usw. Einige Durchgänge mit und ohne Armbewegungen durchführen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Dehnen über sanfte große Bewegungsübungen

- ☉ TN bewegen sich individuell durch den Raum.

Die TN bewegen sich mit großen langsamen Bewegungen durch den Raum.

- Die Arme dabei hoch und runter, seitlich und tief führen
- Große Schritte, kleine Schritte und auch tiefe Schritte ausführen
- Rotierende Bewegungen aus der Körpermitte ausführen

#### ● Rückblick und Reflexion

- ☉ Die TN stehen im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick zur erlebten Übungsstunde und leitet die Reflexion im Hinblick auf die Verbesserung der Beweglichkeit in der Hüfte ein: „Wie war es?“.

Auch wird der Transfer und die Umsetzung in den Alltag angesprochen. Anschließend gibt die ÜL den TN „Hausaufgaben“:

In der kommenden Woche täglich 1 bis 2 Übungen für die Hüfte durchführen.

## Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Hüftbeweglichkeit mit Kraftaufbau

- ✔ Ausgangsposition ist der funktionelle Stand auf der Matte.

- ✔ Bei der Kniebeuge nicht die Knie über die Fußspitzen schieben!

- ✔ Die Ausführung (Tiefe) der Hüft-Kniebeuge sowie mit oder ohne Armeinsatz ist abhängig vom individuellen Trainingszustand der TN.

- ☉ Förderung der Hüftbeweglichkeit, Kraftaufbau und Standfestigkeit

- ✔ Das vordere gebeugte Knie nicht über die Fußspitze schieben!

- ✔ Die Größe des Ausfallschritts ist abhängig von den individuellen Voraussetzungen jeder bzw. jedes TN.

- ✔ Die Übung beidseitig im Wechsel mehrmals wiederholen.

- ☉ Förderung der psychosozialen Kontakte

- ✔ Der Spaß sollte hier im Vordergrund stehen.

- ✔ Die TN darauf hinweisen, dass sie die Tiefe der Hüft-Kniebeuge nach ihrem individuellen Trainingsstand ausführen sollen.

- ☉ Förderung der Wahrnehmung/Propriozeption und die bewegte Muskulatur entspannen

- ✔ Auf die Atmung achten

- ✔ Zum Abschluss evtl. noch einmal den Hüftbeweglichkeitstest durchführen

- ☉ Reflexion der Stunde mit weiterem Transfer in den Alltag

- ✔ Die Wichtigkeit der Hüftbeweglichkeit noch einmal hervorheben

- ✔ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

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