



AFT – „Arm-Hand-Kraft spezial“

Erhalt der Arm- und Handkraft durch Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball

Vorbemerkungen/Ziele

Lange leben, lange gesund und selbständig bleiben sowie das tun können, was einem wichtig ist – das wünschen sich alle älteren Menschen. Mit zunehmendem Alter kommt es zu physiologischen Veränderungen: neben dem Muskelabbau und einem damit verbundenen Kraftverlust lässt die Ausdauer nach und weitere Einschränkungen wie Beweglichkeitsverlust und Abnahme der Geschicklichkeit treten ein. Beweglichkeits- und Kraftverlust in den Armen und Händen haben z.B. Auswirkungen auf alltägliche Tätigkeiten wie An- und Auskleiden, Haare kämmen, Knöpfe schließen, Schleife binden, Einkäufe tragen, Wäsche falten oder in den Schrank räumen, Gegenstände aus einem höheren Regal holen etc.

Durch gezielte Kräftigungsübungen für die Hand- und Armmuskulatur kann der Muskelabbau verlangsamt werden und die Anforderungen im Alltag lassen sich weiterhin gut meistern.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Eröffnung der Stunde und Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen oder sitzen auf Hockern im Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema und dessen Zielsetzung.

Die ÜL bittet die TN, Uhren, Schmuck etc. abzulegen und gibt weitere Sicherheitshinweise.

Es folgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit.

Die ÜL hält im gesamten Stundenverlauf Blickkontakt mit den TN.

● Informationsphase zur Arm- und Handkraft

- ☉ Die TN sitzen oder stehen im Halbkreis.

Bedeutung der Muskelkräftigung für den Erhalt der Kraft in den Armen und Händen.

Bedeutung der Funktionalität bei der Ausführung von Übungen zum Erhalt der Arm- und Handkraft.

Als Folge lässt sich der Lebensalltag leichter bewältigen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45 bis 60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

12 bis 15 Frauen und Männer ab 55 Jahren

Material:

Hocker, verschieden farbige Gymnastikbälle, Tennisringe, kleine stabile Gummiringe (z.B. Einmachgummiringe)

Ort:

Gymnastikraum oder Turnhalle

Informationen zum Alltags-Fitness-Test (AFT):

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

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage, Bekanntgabe des Stundenthemas: „Erhalt der Arm- und Handkraft“

☑ Sicherheitshinweise:

- Ablegen von Uhren, Schmuck und Halstüchern sowie Jacken schließen
- Bei runden Hockern ein Bein nach vorne stellen

- ☉ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde mit der Vermittlung von Gesundheitswissen zur Vorbereitung auf die Stundeninhalte, Bewusstmachung der Wichtigkeit zur Förderung der Arm- und Handkraft für Alltagstätigkeiten

Sport der
Älteren
07.2021





Stundenverlauf und Inhalte

● Balltreff

- ⦿ Alle TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. In der Halle liegen halb so viele Bälle, wie sich TN in der Gruppe befinden, auf dem Boden (= Ballstation).

Die ÜL gibt ein Signal und nennt eine Zahl.

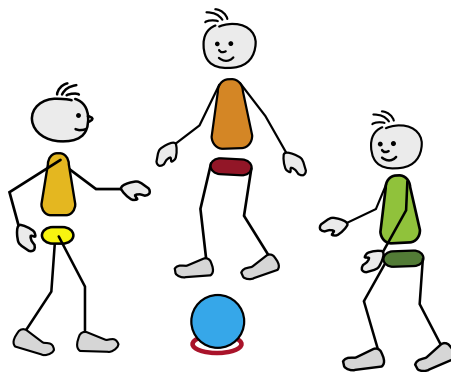
Entsprechend der genannten Zahl trifft sich eine TN-Anzahl an einer Ballstation. Gemeinsam

führen sie dort nach Vorgabe der ÜL Bewegungsübungen, z.B. mit den Fingern in der Luft Klavier spielen, zur Mobilisation der Schulter-, Ellbogen-, Hand- und Fingergelenke durch.

Die TN merken sich ihren Ball-Treffpunkt, ihre Mitspieler*innen und die genannte Zahl.

Es folgt eine neue Zahl mit einem neuen Ball-Treffpunkt usw.

Wird eine Zahl wiederholt, treffen sich die TN an der entsprechenden Ballstation.



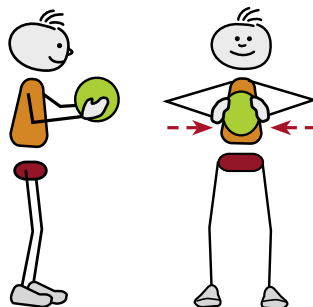
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Übungen zum Kraftaufbau – Allgemeine Hinweise

- Die Übungen können im Sitzen oder in einer leichten Schrittstellung durchgeführt werden.
- Jede*r TN hat einen Gymnastikball und einen Gummiring.
- Die ÜL achtet auf die individuelle Belastung jeder bzw. jedes einzelnen TN und passt dementsprechend die Wiederholungszahlen an.
- Die ÜL gibt bei allen Übungen Hinweise auf die Atmung bzw. den Atemrhythmus.

● Kraftaufbau in den Unterarmen und Händen I

Der Ball wird mit langgestreckten Fingern zwischen beiden Händen gehalten. Die Arme sind leicht gestreckt (Ellbogengelenke etwas gewinkelt) vor dem Körper und die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Hände drücken in den Ball.



● Kraftaufbau in den Unterarmen und Händen II

Die Arme befinden sich leicht gestreckt und angewinkelt vor dem Körper. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen und die linke Handinnenfläche zeigt zum Körper. Mit der rechten Hand den Ball gegen die linke dorsale Hand (den linken Handrücken) drücken. Mit Druck und Gegendruck, den Ball um die eigene Achse drehen und die Übung in die andere Richtung wiederholen.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Damit die Bälle nicht wegrollen, wird ein Tennisring unter jeden Ball gelegt.
- ⦿ Allgemeine Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems und des Haltungs- und Bewegungssystems, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte, Mobilisierung der Gelenke mit dem Schwerpunkt Arme und Hände, Kognitives Training, Mobilisierung der Gelenke mit dem Schwerpunkt Arme und Hände (Hand- und Fingergelenke) sowie Schulter- und Ellbogengelenke

- ⦿ Zwischen den Übungen aktive Pausen durchführen, in denen sich die TN durch den Raum bewegen.
- ⦿ Bei allen Übungen darauf achten, dass die Schultern tief bleiben und die Umsetzung der Kraft aus den Armen kommt.

⦿ Kräftigung der Arm- und Handmuskulatur

- ⦿ Die Übungen in verschiedenen Arm-Höhen durchführen: vor dem Bauch, auf Brusthöhe und über dem Kopf

⦿ Kräftigung der Arm- und Handmuskulatur

- ⦿ Die Übung beidseitig durchführen
- ⦿ Die Übung in verschiedenen Arm-Höhen ausführen



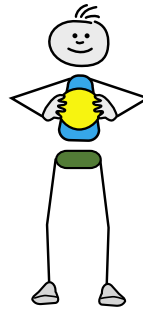
Stundenverlauf und Inhalte

● Kraftaufbau in den Fingern

Die Arme befinden sich leicht gestreckt und angewinkelt vor dem Körper. Dabei zeigen die Ellenbogen nach außen und der Ball befindet sich zwischen den Händen.

Die Finger werden auf dem Ball aufgestellt und geben Druck in den Ball.

Die Übungen in verschiedenen Arm-Höhen durchführen.

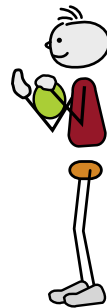


● Kraftaufbau im gesamten Arm

Den rechten Unterarm anwinkeln und den Ball in die Ellbogenbeuge legen. Mit der linken Hand den Ball von oben fixieren und den Ball zwischen dem rechten Unter- und Oberarm zusammendrücken.

Während der Übung die Hand gestreckt und das Handgelenk neutral halten.

Die Übung beidseitig durchführen.

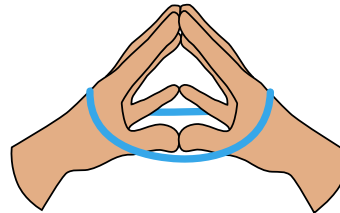


● Kraftaufbau in den Fingern

☉ Jede*r TN bekommt einen Gummiring.

Die Fingerspitzen und Daumen beider Hände werden gestreckt aneinandergelegt und ein Gummiring außen um die Finger gelegt.

Die Fingerspitzen nun gegen den Zug des Gummirings spreizen, dabei lösen sich die Fingerspitzen voneinander, anschließend wieder zusammenführen.



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Ball in verschiedene Höhen bewegen

Die TN halten den Ball mit gestreckten Armen zwischen beiden Händen und drücken ihn auf verschiedenen Arm-Höhen zusammen.

● Ball mit gespreizten Fingern drehen

Die TN halten den Ball auf Brusthöhe zwischen beiden Händen. Dann wird er mit weit gespreizten Fingern um die Ballachse gedreht.

Die Bewegung sollte aus den Handgelenken mitgeführt werden.

● Kleines Fingerspiel – „Die Finger tanzen lassen!“

☉ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand oder sitzen auf einem Hocker.

Absichten und Hinweise

☉ Kräftigung der Finger- und Unterarmmuskulatur

☑ Hinweis an die TN:

Die Finger sind gespreizt und die Fingergelenke sind wie eine Kralle angewinkelt.

☉ Kräftigung der kompletten Armmuskulatur

☑ Die ÜL achtet auf Rumpfstabilität bei den TN.

☉ Kraftaufbau in der Fingermuskulatur

☑ Hinweise an die TN:

- Während der Übung die Hand- und Fingergelenke stabil halten.
- Die Hände vom Körper fernhalten.
- Je stärker der Gummiring, desto mehr Kraftaufwand

☉ Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

☑ Der Oberkörper bleibt aufrecht und wird, wenn notwendig, aus der Hüfte gebeugt.

☉ Spreizen der Finger aus den Grundgelenken, weites Öffnen der Hand, Koordination der einzelnen Finger

☉ Spaß an und mit „Finger-Bewegung“, Koordination, Entspannung der Handmuskulatur, leichte kognitive Aufgabe

Stundenverlauf und Inhalte

Die TN ballen ihre Hände vor dem Körper zu einer Faust. Die Finger werden mit Zahlen von 1 bis 10 versehen:

- 1 = Rechter Daumen
- 2 = Rechter Zeigefinger
- 3 = Rechter Mittelfinger
- 4 = Rechter Ringfinger
- 5 = Rechter kleiner Finger
- 6 = Linker Daumen
- 7 = Linker Zeigefinger
- 8 = Linker Mittelfinger
- 9 = Linker Ringfinger
- 10 = Linker kleiner Finger

Die ÜL gibt Zahlenbeispiele vor und die TN sollen die entsprechenden Finger strecken.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Hände ausschütteln

- ⦿ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand.

Lockerungsübungen für die Hände:

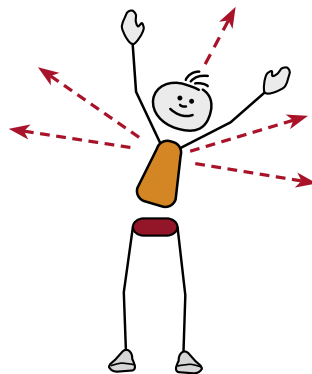
- Die Hände in verschiedenen Arm-Höhen ausschütteln und die Arme dabei in alle Richtungen strecken
- Die Hände zu Fäusten ballen und dann öffnen und schließen (kleine Faust – große Faust)
- Mit den Fingern Klavier spielen

● Dehnübungen aus der Schulter heraus

- ⦿ Die TN stehen in Schrittstellung oder im funktionellen Stand.

Die TN schieben ihre Arme aus der Schulter heraus in verschiedene Positionen vom Körper weg. Der Oberkörper kann dabei mitgeführt werden.

Die TN sollen der dadurch entstehenden Dehnung nachspüren.



● Rückblick und Reflexion

- ⦿ Die TN treffen sich zum Abschluss wieder in der Halbkreisauflistung.

Die ÜL gibt einen kurzen Rückblick zur erlebten Übungsstunde und leitet die Reflexion im Hinblick auf den Kraftaufbau der Arm- und Handmuskulatur an.

Der Transfer und die Umsetzung im Alltag werden angesprochen.

Abschließend gibt die ÜL den TN eine „Hausaufgabe“:

Die TN sollen beobachten, wie häufig sie ihre Hände am Tag einsetzen und wie häufig sie im Kraftbereich tätig sind.

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

Absichten und Hinweise

- ⦿ Die ÜL fordert die TN mit Namen auf, die Zahlenennung fortzuführen, so dass jeweils eine bzw. ein TN die Zahlen vorgibt.

⦿ Zahlenbeispiele:

- 5 & 9
- 2 & 7
- Rechenaufgaben
- Hausnummern
- etc.

- ⦿ Lösen der Anspannung in der bewegten Muskulatur

- ⦿ Die TN können ihre Standposition frei wählen.

- ⦿ Förderung der Wahrnehmung und Lösen der bewegten Muskulatur

⦿ Hinweise an die TN:

- Langsame und weitausschweifende Bewegungen ausführen
- Die Übung kann auch im langsamen Gehen durchgeführt werden.

- ⦿ Reflexion und Abschluss der Stunde, Transfer in den Alltag

- ⦿ Die Bedeutung der Kraft im Arm- und Handbereich hervorheben

- ⦿ Beobachtung und Förderung des eigenen Bewegungsverhaltens im Alltag

