



AFT-Beinkraft : „Auf und nieder – immer wieder“

Eine Übungsstunde zur Kräftigung der Beine

Die Lebensqualität lange zu erhalten, gesund älter bzw. alt zu werden und lange selbstständig zu bleiben, das ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Demgegenüber stehen physiologische Veränderungen, die schon im mittleren Erwachsenenalter beginnen. Der Muskelabbau beginnt ca. mit dem 30. Lebensjahr, wenn die Muskulatur nicht trainiert wird. Vor allem die schwindende Beinkraft zeigt Auswirkungen auf den Alltag, bringt Veränderungen der Haltung, des Gangbildes und somit auch der Selbstständigkeit mit sich. Gut zu wissen ist, dass die Beinkraft in jedem Alter und bis ins hohe Alter trainiert werden kann.

Die vorhandene Beinkraft kann durch den Alltagsfitnesstest (AFT) getestet werden. Dieser überprüft alltagsrelevante körperlichen Funktionsniveaus von älteren Menschen ab 60 Jahren. Der AFT deckt alle Fitnesskomponenten ab, die wichtig für ein selbstständiges Leben sind. Die Beinkraft, die in dieser Stunde Thema ist, ist ein Teil davon.

Informationen zum AFT:

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

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie 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 im Halbkreis.

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

Die ÜL erkundigt sich nach dem Befinden der TN und fragt nach Besonderheiten.

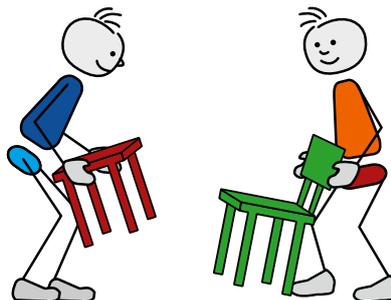
- **Bewegte Infophase**

- Die Hocker/Stühle werden im Kreis aufgestellt.

Die ÜL demonstriert das Heben und Tragen der Sitzgelegenheit aus den Beinen (Hockbeuge) heraus.

Die TN holen sich in demonstrierter Form die Sitzgelegenheiten und stellen sie im Kreis auf.

Die ÜL stellt Varianten des Aufstehens und Hinsetzens vor. Die TN probieren diese aus.



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

12–15 Frauen und Männer ab 55 Jahren

Hinweis: Die Normwerttabelle des AFT beginnt ab 60 Jahren

Material:

Ausreichende Anzahl Hocker und/oder Stühle bei TN mit geringer Beinkraft, Musikanlage und Musik (Geh-Rhythmus, passend zur Zielgruppe)

Ort:

Gymnastik- oder Turnhalle

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage und Bekanntgabe des Stundenthemas „Beinkraft“

- ✔ **Sicherheitshinweis:**

- Ablegen von Uhren, Schmuck und Halstüchern sowie Jacken schließen

- ◎ Vermittlung von Gesundheitswissen (Handlungswissen), Einstimmung auf das Thema der Stunde

- ✔ **Hinweise:**

- Die TN wählen einen Hocker oder Stuhl. Der Stuhl gibt Sicherheit im Stand, da die TN sich an der Lehne festhalten können.
- Sicherheit beachten – ein Hockerbein nach vorne stellen.

Sport
der Älteren
05.2022

Stundenverlauf und Inhalte

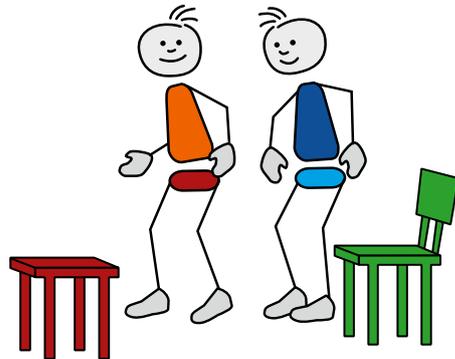
● Aufwärmung im Gehen

- ⦿ Die TN gehen zur Musik durch die Halle.
Die Hocker/Stühle sind im Kreis aufgestellt.

Bei Musikstopp setzen sich die TN auf einen Hocker oder Stuhl und gehen bei Musikstart weiter.

Die ÜL stellt die Musik zeitweise nur ganz kurz aus – dann müssen die TN direkt wieder aufstehen, evtl. ohne die Sitzfläche berührt zu haben.

Die ÜL bittet die TN in den Gehphasen mit einem anderen TN zusammen zu gehen und nochmal die Highlights und die Hausaufgabe der letzten Woche zu besprechen und sich über das aktuelle Befinden auszutauschen.



Absichten und Hinweise

- ⦿ Die TN wärmen sich mit Musik auf und üben dabei das Hinsetzen und Aufstehen.

✔ Hinweise:

- Die TN werden angehalten, genau zu prüfen, dass sie sich sicher auf einen Stuhl setzen. Bei Bedarf können die Stühle an die Wand gestellt werden.
- Bei den Partner*innen-Übungen können sich die TN gegenseitig beim Hinsetzen unterstützen.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Allgemeine Durchführungshinweise

- Die TN sollen die Übungen mit je 2–3 Sätzen zu 15–20 Wiederholungen durchführen.
- Die TN können individuelle Pausen (s. Pausenhinweise bei den Übungen) durchführen.
- Am Ende einer Übung gehen die TN jeweils durch den Raum und spüren nach, wie sich ihre Beine anfühlen.
- Bei allen Übungen auf die Beinachse achten (Knie zeigen Richtung Fußspitze) und Knie maximal bis zur Fußspitze bewegen sowie ≥ 90 Grad beugen.
- Die ÜL gibt durch die gesamte Stunde Atemhinweise – ruhiger Atemrhythmus, bei Anstrengung ausatmen.

- ⦿ Um die Körperwahrnehmung zu schulen, sollen die TN in sich hinein spüren.

- ✔ Bei Übungen mit Beugebewegungen der Beine sollen die TN nur so weit beugen, dass sie die Wiederholungen leicht schaffen.

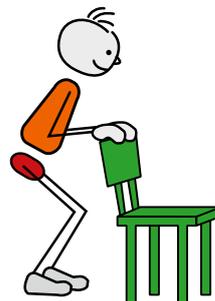
✔ Wichtig:

Bei TN mit einer angeborenen bzw. erworbenen „veränderten“ Beinachse sowie bei Knieproblemen, sollte die ÜL darauf achten, dass die TN die Übung schmerzfrei ausführen können – die Ausrichtung der Knie kann dann individuell anders sein.

● Erleichterte Hockbeuge

- ⦿ Die TN stehen hinter den Stühlen/Hockern im Kreis, wobei sie sich bei Bedarf an der Stuhllehne abstützen können.

Im Stand werden Hüfte und beide Knie gebeugt, wobei die Wirbelsäule ihre natürliche Schwingung beibehält.



- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

✔ Hinweis zur Pause:

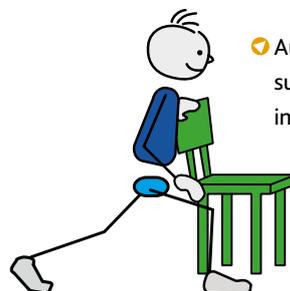
- Seitwärts zum Stuhl stehend an der Lehne festhalten und das Bein locker pendeln lassen.

● Ausfallschritt

- ⦿ Die TN stehen im Kreis hinter den Stühlen/Hockern, wobei sie sich bei Bedarf an der Lehne festhalten können.

Aus dem funktionellen Stand einen Ausfallschritt im Wechsel rechts und links neben dem Stuhl/Hocker ausführen.

Die ÜL benennt den rechtsseitigen Ausfallschritt mit der Ziffer 1, den linksseitigen mit 2. Sie sagt im unregelmäßigen Wechsel „1“ oder „2“ und die TN führen den entsprechenden Ausfallschritt aus.



- ⦿ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit

- ✔ Auch die TN können „Ausfallschritt-Anweisungen“ geben – z. B. wird reihum im Kreis eine Ziffer genannt.



Stundenverlauf und Inhalte

● Heiße Herdplatte

- Die TN stehen im Kreis vor den Stühlen/Hockern.

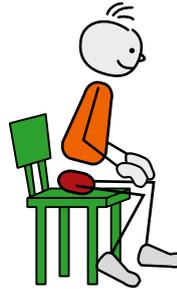
Aus dem funktionellen Stand mit paralleler Fußstellung auf den Stuhl/Hocker „fast“ hinsetzen und direkt wieder aufstehen.



● Fersenkick

- Die TN sitzen mittig auf dem Stuhl/Hocker, hinter jeder Ferse befindet sich ein Stuhlbein. Evtl. die Sitzgelegenheiten an die Wand stellen.

Im Wechsel ein Bein anheben und mit der Ferse an das gleichseitige Stuhlbein „kicken“.



Dehnung der Oberschenkelrückseite

Im Sitzen ein Bein vorne mit der Ferse aufsetzen. Den Oberkörper behutsam nach vorne, Richtung ausgestrecktes Bein, kippen.



● Schnelles Auf und Nieder

- Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen/Hockern.

Schnellkräftiges Aufstehen aus dem Sitz und langsames Hinsetzen in unterschiedlicher Ausführungsform:

- Parallele Fußstellung oder Füße in Schrittstellung
- Hände auf den Oberschenkeln zur Unterstützung einsetzen oder Arme in die Vorhalte führen



Absichten und Hinweise

- ◎ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Schulung der Differenzierungsfähigkeit

▽ Hinweise:

- Je nach individuellen Voraussetzungen ist die Übung auch aus der Schrittstellung durchführbar.
- Pause: im Sitzen ein Bein nach vorne strecken, mit der Ferse locker aufsetzen und den Oberschenkel mit der Hand ausschütteln.

- ◎ Kräftigung der Muskulatur der Oberschenkelrückseite, Dehnung der Oberschenkelrückseite

▽ Hinweise:

- Bei Knieproblemen kann auch mit der Ferse nach hinten ziehend in den Boden gedrückt werden.
- Pause – Dehnung der Oberschenkelrückseite

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur (Schnell- und Maximalkraft), Förderung der individuelle Gestaltungsfähigkeit

- ▽ Wenige Wiederholungen durchführen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Thesen – Auf und Nieder

- Die Sitzgelegenheiten werden beliebig in der Halle verteilt.

Die TN bewegen sich beliebig um die Sitzgelegenheiten herum. Die ÜL nennt Thesen bzgl. der Beinkraft. Wenn die TN zustimmen, setzen sie sich kurz auf einen Stuhl/Hocker.

- „Bei der Gartenarbeit brauche ich meine Beinkraft.“
- „Am Tag gehe ich bestimmt mindestens 20 Mal in die Hocke.“
- „Mit einem roten Stuhl stärke ich besonders gut meine Beinkraft.“
- „Wenn ich stolpere, hält mich die Kraft in den Beinen.“
- „Um eine Tasse oben aus dem Schrank zu holen, brauche ich insbesondere meine Beinkraft.“
- „Um einen Hocker zu heben, brauche ich auch die Kraft aus den Beinen.“
- „Beim Wäscheaufhängen brauche ich meine Beinkraft.“
- „Um die Treppe gut zu schaffen, brauche ich meine Beinkraft.“
- „Je tiefer die Sitzgelegenheit ist, umso mehr Beinkraft ist vonnöten.“

- ◎ Kräftigung der Beinmuskulatur, Vermittlung von Gesundheitswissen (Effektwissen), Bewusstmachen der Bedeutung der Beinkraft für den Alltag

▽ Sicherheitshinweise:

- Auf die Sturzgefahr hinweisen, da die Sitzgelegenheiten als Hindernisse im Raum stehen.
- Sicheres Hinsetzen

Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Wahrnehmung der Beine

- Die TN sitzen im Kreis auf den Stühlen/Hockern.

Die TN spüren in ihre Beine hinein und finden Begriffe für ihr individuelles Beingefühl:

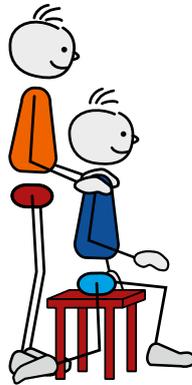
- schlapp
- müde
- angeregt
- schmerzhaft
- gelöst
- ...

● Partner*innen-Dehnung der Oberschenkelvorderseite

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B).

TN A sitzt auf einer Seite des Hockers/Stuhls auf einer Gesäßhälfte. TN B hält TN A an den Schultern fest, sichert und hilft bei der Aufrichtung. Nach der beidseitigen Übungsdurchführung von TN A erfolgt ein Aufgabenwechsel der beiden TN.

TN A führt das Bein der freien Gesäßhälfte mit gebeugtem Knie nach hinten und hält sich dabei an der gegenüberliegenden Seite der Sitzfläche fest.



● Rückblick und Reflexion

- Die TN sitzen im Kreis auf ihren Stühlen/Hockern.

Die ÜL fasst die Stunde zusammen und wiederholt die Bedeutung der Beinkraft.

Die ÜL fragt die TN, welche Übung für jede*n TN individuell am anspruchsvollsten war.

Die TN bekommen als Hausaufgabe diese Übung „geschenkt“. Sie dürfen bzw. sollen diese Übung in der kommenden Woche jeden 2. Tag durchführen.

Die TN räumen ihre Sitzgelegenheiten aus der Kraft der Beine weg.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der Körperwahrnehmung, Austausch mit den anderen TN

- ✔ Die ÜL lässt alle TN zu Wort kommen, die sich äußern möchten.

- ◎ Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur, Förderung psychosozialer Kontakte

✔ Hinweis:

- Bei Knieproblemen kann diese Übung auch im Stand durchgeführt werden
- Hüfte in der Dehnungsposition behutsam nach vorne schieben

- ◎ Reflexion der Inhalte und Bedeutung der Stunde und deren Transfermöglichkeiten in den Alltag, Beobachten und Verändern des Bewegungsverhaltens im Alltag, Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde

- ✔ Die ÜL weist die TN beim Wegräumen der Sitzgelegenheiten nochmals auf ihr Bewegungsverhalten hin und kann hierdurch konkret einen Alltagsbezug für die Wichtigkeit der Beinkraft herstellen.

