



Aktiv mit der Zeitungsrolle

BAP – Bewegende Alteneinrichtungen und Pflegedienste

Vorbemerkungen/Ziele

In der Zielgruppe der Hochaltrigen ist es sinnvoll, bei den Bewegungsangeboten, leichte und gut greifbare Geräte einzusetzen. Zeitungsrollen stellen einen Bezug zum Alltag dar, bieten Gesprächsanlässe, wecken Erinnerungen und sind vielseitig für Bewegungsangebote einsetzbar. Für dieses Bewegungsangebot werden Tageszeitungen zusammengerollt und mit Klebestreifen fixiert – ummantelt mit bunter Klebefolie werden die Zeitungsrollen stabiler, haltbarer und abwischbar und zudem sind verschiedene Farben bzw. Muster für ein „bewegtes Gedächtnistraining“ gut geeignet. Weitere Ziele sind die Förderung von Beweglichkeit und Koordination sowie Kräftigungsübungen zum Muskelaufbau/-erhalt.

Informationen zum Modellprojekt „BAP“ des Landessportbundes NRW:
www.vibss.de/service-projekte/bewegt-aelter-werden/foerderungen-projekte

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßungsrunde

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) initiiert ein Gespräch zum Thema „Zeitung“:

- „Wo lesen wir Zeitung?“ (zu Hause, beim Friseur und Arzt ...)
- „Welche Zeitungen lesen wir?“ (Tageszeitung, Illustrierte ...)
- „Wann lesen wir Zeitung?“ (beim Frühstück, in der „Zeitungsrunde“, in der Pause ...)
- „Woher bekommen wir die Zeitung?“ (Kiosk, Abo ...)

● „Wir kaufen eine Zeitung“ (Bewegungsgeschichte)

- Die TN, die gehfähig sind, bewegen sich kreuz und quer im Raum, andere gehen am Platz, wieder andere TN sitzen auf dem Stuhl und gehen auf der Stelle.

Die ÜL erzählt eine Geschichte und macht Bewegungen dazu vor, die die TN mitmachen:

Langsames/schnelles Gehen, verschiedene Schrittlängen, nach rechts und links schauen und eine Straße überqueren, Treppen steigen, über schmale Wege gehen, jemandem zuwinken, Türe zum Geschäft öffnen, Zeitung aus dem oberen Regal nehmen, bezahlen und zurückgehen



Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

8–12 hochaltrige Menschen

Material:

Pro TN einen Stuhl,
ein Zeitungsblatt und eine beklebte Zeitungsrolle (ZR) – möglichst in verschiedenen Farben,
1–2 Luftballons

Ort:

Gymnastikraum, Aufenthalts- oder Mehrzweckraum einer Alteneinrichtung

Absichten und Hinweise

- ◎ Stundeneinstieg, Begrüßung der TN, Visualisierung des Materials, Schulung der Aufmerksamkeit, Gespräch zum Thema „Zeitung“, Langzeitgedächtnis wecken
- ✔ In der Stuhlkreismitte liegen auf dem Boden oder einem Tisch für alle TN sichtbar Tageszeitungen, Wochenblatt, Illustrierte, Broschüren etc. und die vorbereiteten bunten Zeitungsrollen.
- ◎ Herz-Kreislauf- Aktivierung, assoziatives Denken, Phantasie und Kreativität wecken
- ✔ Ggf. die Ideen der TN mit einbeziehen

Sport
der Älteren /
Hochaltrige
02.2019

Stundenverlauf und Inhalte

● Zeitungsrunde

- Die TN sitzen im Stuhlkreis.
Jede/Jeder TN hat ein Zeitungsblatt (Einzel- oder Doppelseite).

Die ÜL gibt Bewegungsanregungen.
Die TN schauen sich die Zeitung an, drehen und wenden die Zeitungsseite, halten sie vor den Körper, drehen den Kopf von einer zur anderen Seite – als würden sie lesen, blättern um, falten die Zeitungsseite, fächeln sich Luft zu und rollen die Zeitung zusammen.
Dann werden die Zeitungsblätter zur Seite gelegt.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Die Zeitungsrolle

- Die ÜL geht mit den vorbereiteten Zeitungsrollen (ZR) zu den TN und jede/jeder TN darf sich eine ZR (Lieblingsfarbe, Muster) aussuchen.

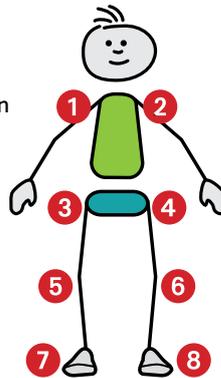
Die TN machen sich mit der ZR vertraut (Länge, Gewicht, Material) und probieren folgenden Bewegungen mit der ZR aus:

- Über die Oberschenkel vor- und zurückrollen
- Von einer Hand in die andere Hand übergeben (ggf. werfen), zwischen den Fingern drehen und zwischen den Handflächen rollen
- Hinter dem Rücken und über dem Kopf in die andere Hand übergeben
- Mit beiden Händen am Ende fassen und wie eine Teleskopstange auseinanderziehen bzw. zusammenschieben
- Usw.

● Zahlenspiel mit der Rolle

Die TN tippen mit der Rolle verschiedene Körperteile an – dabei geht die ZR mit der linken Hand zur rechten Seite und umgekehrt.

Wenn diese Bewegungen eingeübt sind, werden den verschiedenen Körperstellen Zahlen zugeordnet:
Rechte Schulter = 1 / Linke Schulter = 2
Rechte Hüfte = 3 / Linke Hüfte = 4
Rechtes Knie = 5 / Linkes Knie = 6
Rechter Fuß = 7 / Linker Fuß = 8
Die ÜL nennt nun eine Zahl und die TN versuchen, mit der entsprechenden Hand die ZR auf das entsprechende Körperteil zu tippen.



● Pantomime mit der Zeitungsrolle

Die ÜL und bzw. oder ein/eine TN machen eine Bewegung mit der ZR vor, die die TN mitmachen und erraten sollen.

Bewegungsbeispiele:
Paddeln, im Topf umrühren, Teppich klopfen, ein Musikinstrument spielen, ZR als Fernrohr, Dirigentenstab oder Spazierstock nutzen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Mobilisation der Finger und Hände, Schulung der Feinmotorik sowie Finger- und Handbeweglichkeit
- ✔ Im Gespräch können die TN überlegen, welchen Thementeil der Zeitung sie gerne lesen (Politik, Sport, Reisebericht ...). Dadurch werden Erinnerungen geweckt und die TN können ihre Vorlieben mitteilen.

- ⊙ Wahrnehmungsschulung, Entscheidungen treffen, Bewegungen nachahmen oder selber entwickeln, Mobilisation von Schultern, Armen, Fingern und Handgelenken

- ✔ Die TN auf die Aufrichtung des Oberkörpers hinweisen

- ✔ Die Bewegungen mit der Atmung kombinieren: beim Anheben der ZR einatmen beim Absenken ausatmen

- ✔ Bei Rollstuhlfahrern oder eingeschränkter Beweglichkeit die ZR seitlich nach hinten und zurückführen

- ⊙ Gedächtnistraining, Überkreuzbewegungen

- ✔ Je nach kognitiven Voraussetzungen werden nur die Zahlen 1–4 eingesetzt.

- ✔ Je nach körperlicher Leistungsfähigkeit werden nur die Schultern und Knie angetippt.

- ✔ Erweiterung:
Der Bauch bedeutet = 9, der Kopf bedeutet = 0.
Die ÜL und TN „schreiben“ gemeinsam das heutige Datum, Telefonnummern, eine Hausnummer usw.

- ⊙ Phantasie und Kreativität wecken, assoziatives Denken, Gruppendynamik fördern

- ✔ Die Ideen der TN mit aufnehmen.



Stundenverlauf und Inhalte

● **Farbenfroh**

Die ÜL ordnet den farbigen Rollen bestimmte Bewegungen zu.

- *Rot* = die ZR auf den Oberschenkeln vor- und zurückrollen
- *Blau* = die Arme mit der ZR nach vorne oben anheben
- *Grün* = Die ZR nach hinten zum Rücken führen
- *Gelb* = die Arme beschreiben mit der ZR einen Kreis vor dem Körper

Zunächst führt jede/jeder TN die passende Übung mit der eigenen ZR durch. Dann werden die ZR im Kreis herum weitergegeben. Bei einem STOP-Signal der ÜL werden jeweils die entsprechenden Bewegungen mit der ZR umgesetzt.

● **„Rock die Rolle“**

Die TN klopfen mit der Rolle auf die Handfläche, auf die Stuhllehne, an das Stuhlbein usw.

- Dann klopft die ÜL einen Rhythmus vor und die TN probieren, den Rhythmus aufzunehmen.
- Die ÜL klopft mit der ZR einen eingängigen Liedanfang und die TN versuchen, das Lied zu erkennen, „mitspielen“ oder mitzusingen.

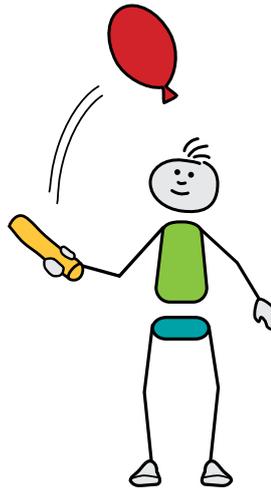
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● **Luftikus**

Die TN spielen sich einen Luftballon mit der ZR zu.

- Im Kreis herum von TN zu TN – Richtungswechsel
- Die ÜL steht in der Kreismitte, spielt nacheinander die TN einzeln an und die TN spielen zurück zur ÜL.
- Zuspil kreuz und quer durch den Kreis

Abschließend sammelt die ÜL die ZR ein.



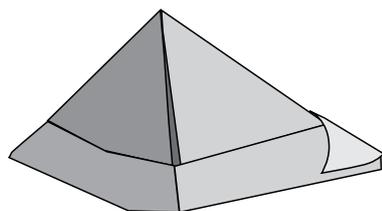
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **Zeitung „ausgelesen“ und dann ...?**

Die TN überlegen gemeinsam, was sie mit einer „ausgelesenen“ Zeitung alles machen können und setzen diese Ideen pantomimisch in Bewegung um.

Bewegungsbeispiele:

Nasse Schuhe ausstopfen, Feuer anzünden, auf dem Markt Fisch kaufen und einwickeln, mit der Zeitung basteln (Hut oder Schiff), zusammenknüllen und „Bälle werfen“ usw.



● **Welche Zeitung lese ich als nächstes?**

In einem Abschlussgespräch kann jede/jeder TN nochmals ihre bzw. seine Vorlieben hinsichtlich des Lesens mitteilen.

Absichten und Hinweise

⊙ Mobilisation, Gedächtnistraining, Wahrnehmungsschulung

✔ Gemeinsam mit den TN „Eselbrücken“ suchen:

- *Rot* – Anfangsbuchstabe „r“ in *Rot und rollen*
- *Blau* – „blau“ wie der Himmel
- *Grün* – „ü“ in grün wie „ü“ in Rücken
- *Gelb* – kreisrund wie die Sonne

✔ Die ÜL unterstützt die TN bei der Bewegungszuordnung.

⊙ Rhythmusschulung, akustische Wahrnehmung, Langzeitgedächtnis, gemeinsames Singen

✔ **Variation:**

Jede/Jeder TN bekommt zwei Zeitungsrollen, die gegeneinander geklopft werden können.

⊙ Auge-Hand-Koordination, Förderung der Reaktionsfähigkeit, Spaß an der Bewegung fördern, spielerische Bewegungen

✔ Hinweis an die TN: Den Kopf auf Augenhöhe halten und nicht in den Nacken legen.

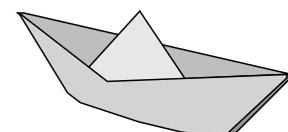
✔ **Variationen:**

- Mal die rechte, mal die linke Hand mit der ZR zum Spielen benutzen
- Zwei ZR pro TN

⊙ Langzeitgedächtnis, Zeitung als „nützliches“ Material verwenden

✔ Die Ideen der TN aufgreifen.

✔ Einen Zeitungshut oder ein aus Zeitung gefaltetes Schiff zur Anschauung vorbereiten.



⊙ Interesse am Lesen fördern, Verabschiedung der TN