

aktive



TIPPS FÜR ALLE TAGE

Die Bundesliga-Saison hat begonnen und viele Ihrer Tagesgäste fiebern mit ihrem Lieblingsverein mit. Ein willkommener Anlass, um mit Ihren Gästen ungezwungen über ihren Lieblingssport zu fachsimpeln. Auch gymnastische Übungen lassen sich prima in den Tagesablauf integrieren.

Der Ball ist rund



CHECKLISTE

- 📌 **Schwerpunkte:** formulieren, Langzeitgedächtnis
- 📌 **Angebotstyp:** Gesprächsimpuls, Sprachtraining - Sprachspiel
- 📌 **Stufe:** mittel
- 📌 **Gruppenangebot:** ja
- 📌 **Einzelbetreuung:** nein
- 📌 **Geeignet für:** Menschen mit Demenz, kognitiv fitte Teilnehmende
- 📌 **Dauer:** bis 15 Minuten
- 📌 **Materialien:** keine

Gesprächs Anregungen:

- Wo haben Sie als Kind Fußball gespielt?
- Ging auch schon einmal eine Fensterscheibe zu Bruch?
- Durften Mädchen mitspielen?
- Bei welcher Gelegenheit haben Sie zum ersten Mal ein Fußballspiel live erlebt?
- Welche Mannschaften spielten gegeneinander?
- Haben Sie selbst aktiv in einer Profi- oder einer Amateurmansschaft gespielt?

- In welcher Spielerposition waren Sie aufgestellt: Verteidiger, Stürmer, Linksaußen ...?
- Haben Sie einen Lieblingsverein?
- Welche Pokalspiele schauen Sie sich heute noch gerne im Fernsehen an?
- Haben Sie schon einmal Fußball-Toto gespielt?

Gleicher Anfang im Fußball

Die gesuchten Begriffe beginnen alle mit dem gleichen Anfangsbuchstaben.

Übung 1:

- Geldbetrag, der bei einem Transfer gezahlt wird: Ablösesumme

Die Teilnehmer haben Gelegenheit, eigene Erlebnisse zum Thema auszuformulieren.

Kleine Geschichten können hier erzählt werden, zum Beispiel:

- Straßenfußball in der Kindheit
 - Mein erster Besuch im Fußballstadion
- Durch gezielte Fragen kann man Geschichten besser „herauslocken“.





MEHR ZUM THEMA

Weitere Aktivierungsangebote finden Sie in der Ideendatenbank des Portals aktivieren-plus.de



Fotos: AdobeStock/Robert Kneschke/Fotolia_Smileus/AdobeStock_DOC/PABE Media/Fotolia_beachboy10

- Wechsel in eine niedrigere Spielklasse aufgrund der Tabellenposition nach Saisonende: Abstieg
- Beginn eines Spiels: Anstoß
- Flügelspieler: Außenspieler
- Anordnung der Spieler auf dem Spielfeld: Aufstellung
- Wechsel in eine höhere Spielklasse aufgrund der Tabellenposition: Aufstieg

Übung 2:

- Entscheidendes letztes Spiel eines Turniers: Finale

Fußballfans sind bis ins hohe Alter von ihrem Hobby begeistert

- Zuspiel des Balles von einer Seite in das Zentrum: Flanke
- Regelwidriges Vorgehen: Foul
- Bezeichnung des Rechteckes innerhalb des Strafraums unmittelbar vor den Toren: Fünfmeterraum
- Anhänger einer Mannschaft: Fan
- Täuschung eines angreifenden Spielers im Dribbling mit dem Ziel, am Gegner vorbeizukommen: Finte

Übung 3:

- Sprecher und Leiter einer Mannschaft: Kapitän
- Verbleib in einer Spielklasse: Klassenerhalt
- Ein schneller Gegenangriff nach Ballgewinn: Konter
- Grasimitation zum Verlegen auf Sportplätzen: Kunstrasen
- Eine haushohe Niederlage im Fußball: Klatsche
- Alle Spieler, die theoretisch für einen Verein auf dem Platz stehen könnten: Kader

Autorin: Andrea Friese, Fachautorin und Gedächtnistrainerin, im Sozialdienst eines Seniorenheims tätig, andreafriese@web.de

Weitere „Tipps für alle Tage“ zum Thema Fußball stehen für Sie im Download-Bereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads

Fußballelied

Auf weiter grüner Heide,
da such ich meine Freude
beim schönen Fußballspiel.
In frischer Luft zu leben
muss Kraft und Geist uns geben,
das ist ein edles Ziel.

Wo Alltagsorgen drücken,
da müssen sie entrücken
vor schönem Fußballspiel.
Der Griesgram wird geschlagen,
er kann es nicht ertragen,
es wird ihm allzu viel.

Stets Freundschaft zu erneuen
versammelt die Getreuen
das schöne Fußballspiel.
Mag Mond und Stern auch sinken
und Liebe eifrig winken,
wir stehen treu zum Spiel.

Drum will ich's immer treiben,
ein tapfrer Spieler bleiben
beim schönen Fußballspiel.
Auf Brüder nehmt die Becher
und ruft als wackre Zecher:
Ein Hoch dem Fußballspiel!

Text: anonym in: Deutsches Fußball-Liederbuch (ca. 1920)
Quelle: volksliederarchiv.de

Gymnastik: Nacken und Schultern lockern



CHECKLISTE

- **Schwerpunkte:**
Gymnastik, Sport, Turnen
- **Angebotstyp:**
Bewegungstraining
- **Stufe:** niedrig
- **Gruppenangebot:** ja
- **Einzelbetreuung:** ja
- **Geeignet für:** jeden
(keine Einschränkung)
- **Dauer:** bis 15 Minuten
- **Materialien:** keine

Anleitung

Viele Senior:innen sitzen einen Großteil des Tages. Dabei wird der Rücken häufig rund und der Kopf nach vorn geschoben, sodass die Halswirbelsäule in eine schiefe Haltung gerät. In Kombination mit Schulterschmerzen und -verspannungen leiden viele Senior:innen an Fehlhaltungen in der oberen Wirbelsäule.

Die folgenden Übungen sollen den Nacken und den Schultergürtel lockern:

Wir winken Bekannten und lockern dabei indirekt die Schultern.

Huhu! Sehen die uns denn gar nicht? Wir winken mit größeren Bewegungen.

Diagonale Blicke

Wir senken den Kopf und schauen nach links unten auf den Fußboden. In einer fließenden Bewegung heben wir den Kopf und sehen nach rechts oben an

die Decke. Dabei zeichnen wir mit der Nase eine Diagonale in die Luft.

Wir bleiben mit dem Kopf in der Position, senken den Blick nach unten und gucken auf den Boden. Dann schauen wir von rechts unten nach links oben. Wieder den Blick senken und die Übung beginnt von vorn.

Automatisch bildet sich ein fließender Atemrhythmus, der während der Diagonalen einatmet und beim Senken des Kopfes ausatmet.

Mit der Nase malen

Mit der Nase malen wir Buchstaben in die Luft, als hätten wir einen Farbklecks auf der Nasenspitze und würden damit Worte an die Wand schreiben.

Erst wählen wir kurze Worte, dann längere. Nach den ersten Versuchen reduzieren wir das Tempo drastisch und schreiben in Zeitlupe in die Luft. So wird aus einer Aktivität eine entspannende Lockerung.

Zick-zack-Nicken

Wir drehen den Kopf nach links drehen und schauen über die Schulter. Von hier aus malen wir ein Zick-zack mit der Nase in die Luft, bis wir auf der rechten Seite angekommen sind. Über die rechte Schulter schauen, die zweite Runde Zick-zack zurück nach links deutlich verlangsamen.

Übung unter dem Namen „Sinuskurve“ aus: „Kopfschmerzen und Migräne, das Übungsbuch“ von Benjamin Schäfer, TRIAS, 1. Auflage 2018.

Bewebungsübung:

Mein Hobby

Die Gäste überlegen sich eine typische Geste, die mit ihrem Hobby zu tun hat, und machen diese vor. Die anderen Gruppenmitglieder versuchen, diese Lieblingsbeschäftigung zu erraten. Anschließend wiederholen alle noch einmal diese Bewegung.

Variante:

Die Gäste schreiben ihr liebstes Hobby auf einen Zettel. Schreibungeübte Teilnehmer können ihre Lieblingsbeschäftigung der Kursleitung leise mitteilen, diese schreibt sie dann auf. Die Zettel werden gut gemischt. Reihum zieht jeder nach und nach einen Zettel, überlegt sich eine passende Bewegung und macht diese vor. Die Gäste erraten das Hobby und überlegen sich, welche teilnehmende Person aus der Gruppe diese Beschäftigung passen würde.



Mit einfachen Übungen lassen sich verspannte Muskeln lockern.



- Mit den Ellenbogen malen
- Wir legen die Hände locker auf die Schultern, die Ellenbogen zeigen nach unten und „hängen“ locker. Diese Position wird in allen Übungsteilen behalten!
- Zuerst führen wir die Ellenbogen in einem Halbkreis parallel zum Körper nach vorn bis auf Nasenhöhe und dehnen sie dann nach hinten, dabei wird der Brustkorb geöffnet. Mehrfach wiederholen, dabei darauf achten, dass die Schultern und der Nacken entspannt bleiben! Sind Schmerzen spürbar, werden die Bewegung deutlich verkleinert.
- Dann die Ellenbogen seitlich ausstrecken und anheben, als würde ein kleiner Vogel zum ersten Mal fliegen wollen. Auch hier langsam bewegen

und darauf achten, dass das Heben und Senken schmerzfrei abläuft.

- Nun malen wir Kreise mit den Ellenbogen in die Luft, die Hände liegen weiter locker auf den Schultern.
- Abschließend bewegen wir die Ellenbogen „chaotisch“ in alle Richtungen, ohne klare Richtung oder Rhythmus.

Die Halswirbelsäule dehnen: Wer hat das schönste Doppelkinn?

Wir sitzen aufrecht auf der Stuhlkante. Der Hinterkopf wird leicht nach oben gezogen, gleichzeitig senkt sich das Kinn etwas zur Brust.

Zusätzlich zieht das Kinn waagrecht Richtung Hals, sodass der Hinterkopf noch etwas mehr Richtung Decke zeigt. So produzieren wir „das perfekte Doppelkinn“.

Lockerlassen, dann mehrfach wiederholen.

Lustige Übungen für die Gesichtsmuskeln und die Atmung

Anleitung

Viele Senior:innen haben eine Mimik, die entweder steif und verkrampt oder schlapp und nichtssagend wirkt.

Wir wollen heute die Gesichtsmuskulatur in Schwung bringen. Damit wir dabei Spaß haben und auch Menschen

mit demenziellen Veränderungen die Übungen verstehen, nehmen wir Tiere als Vorbild.

- Karpfen-Gesicht
- Der Karpfen macht Luftblasen
- Das Kaninchen zuckt mit der Nase
- Der Frosch bläst die Wangen auf
- Der Wüstenfuchs hechelt
- Das Lama spuckt
- Der Affe ruft nach Gesellschaft

Materialien

Übungen und Stundenablauf aus dem Download.

Autorin: Marie Krüerke, Soziale Betreuung, Kursana Residenz, Hamburg Niendorf, marie_krueerke@web.de

Diese vier Seiten „aktiv“ stehen als PDF zum Ausdrucken für Ihr Team immer im Downloadbereich von TP zur Verfügung: tp-tagespflege.net/downloads



LESERTIPPS

Haben Sie Ideen, die unsere Leser interessieren könnten? Dann schreiben Sie uns: redaktion@tp-tagespflege.net