

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

a) Aufwärmen (aktivieren, Wahrnehmung fördern)

Übungen - Aufwärmen/ Aktivieren

- Die Arme werden in Tiefhaltung nach innen und außen gedreht. Die Bewegung wird vornehmlich vom Schultergelenk ausgeführt (fördert bis zu 30% Gehirndurchblutung)
- Arme gleichzeitig nach vor und zurück schwingen, dann gegengleich
- Mit den Armen liegende Acht od. Kreise vor dem Körper zeichnen
- Armkurbel - Arme übereinander legen und kreisen
- Brustschwimmen
- Den **Kopf** von links nach rechts drehen und umgekehrt (zur Durchführung hilft oft gegenseitiges Grüßen)
- Der **Oberkörper** dreht sich nach links, es wird mit der re Hand auf die li Armlehne gegriffen – gegengleich.
- Im Sitzen Oberschenkel heben und senken, Hüftgelenk wird hier aktiviert
- Im Sitzen Knie anheben, mit Händen halten u. Fuß kreisen (nach links und rechts), auf und ab bewegen
- Im Sitzen Bein nach vor strecken, Fuß beugen – strecken – beugen u. absetzen, abwechselnd re und li

Übungen – Wahrnehmung:

- Füße, mit Ferse beginnend bis zur großen Zehe abrollen, evtl. auf labiler Unterlage
- Füße seitlich abrollen, von außen nach innen u. umgekehrt
- Kleine Gegenstände mit dem Fuß heben und absetzen
- Gymnastikstab od. Teil einer Schwimmnudel mit den Füßen vor und zurück rollen
- Ballmassage – Arme, OK, Beine mit Noppenball abrollen
- Körper abklopfen
- Schreiben in der Handfläche
- Schreiben auf dem Rücken (Zahlen, Buchstaben oder Wörter in Großbuchstaben)
- Verschiedene Gegenstände im Kreis weitergeben – die Gegenstände sollen sich in Form u. Material unterscheiden
- Im Sitzen verschiedene Bälle fangen

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

b) Koordination

Übungen - Gleichgewicht (im Sitzen und im Stehen):

- Sitzen mit einem Bein am Boden (evtl. labile Unterlage)
- Semi-Tandemstand (Füße stehen versetzt und berühren sich), Arme schwingen
- Tandem-Stand (Füße stehen hintereinander in einer Linie), Arme schwingen
- Mit einem Bein liegende Acht zeichnen
- Mit einem Bein Zahlen (vorher würfeln) oder Buchstaben schreiben
- Hüftbreit stehen, Körperschwerpunkt vorsichtig verlagern (wie Baum im Wind)
- Zeitlupenschritt nach vorne und wieder zurück oder über gefaltetes Papier steigen
- Auf/ zwischen aufgeklebten Markierungen gehen
- Mit Kreuzschritten über die geklebte Linie steigen (Stühle links und rechts aufstellen oder Trainer sichert)
- Seitlich über die geklebte Linie gehen (Stühle links und rechts aufstellen oder Trainer sichert ab)
- Ausfallschritt auf labile Unterlage und Kniebeuge (für Geübte)

Übungen Körperschema/Selbsteinschätzung

- TrainerIn hält einen Gymnastikstab in der Hand, TN gibt TR Anweisungen, wie weit diese vor- oder zurückgehen muss, damit der TN den Stab noch erreichen kann
- TN stellt sich so weit von einer Wand entfernt, dass er diese vorgebeugt noch erreichen kann. Von minimalem Abstand zu maximalem Abstand, Trainer sichert
- TN versucht Gegenstand von Tisch zu nehmen, wählt vorerst seine eingeschätzte Entfernung (leicht erreichbar beginnen), TR sichert
- TN versucht eine Markierung am Boden mit einem Ausfallschritt zu erreichen. Hier auch wieder mit minimalem Abstand beginnen, sichern zwischen zwei Stühlen
- TN versucht unter der tief gehaltenen Hand der TrainerIn durch zu gehen, sichern zwischen zwei Stühlen
- TN steht zwischen zwei Stühlen, tippt mit der re Hand einen Ball auf die li Sitzfläche und mit der li Hand auf die re Sitzfläche

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

Übungen - Koppelungsfähigkeit:

- Im Sitzen oder Gehen Tennisball (Softball, Reissackerl,...), von einer Hand in die andere Hand werfen, dabei den Namen rückwärts buchstabieren
- Im Sitzen oder Gehen – in die Hände klatschen, dazu marschieren
- Erweitert: zu diesen beiden Übungen vorwärts oder rückwärts zählen / Monate aufzählen vorwärts oder rückwärts
- Im Sitzen klatschen, währenddessen linkes Bein sechsmal heben, dann rechtes Bein sechsmal heben
- Erweitert: viermal klatschen, hier ist die re Hand oben auf, dann 4x klatschen, hier ist die li. Hand oben auf, dazu die Beine wie oben beschrieben
- Ein Hand kreisen, die zweite Hand auf und ab bewegen
- Gehen und Gegenstände übergeben
- Rechte Hand kreist Noppenball auf linker Handfläche, die Beine werden dabei abwechselnd nach vor und zurück bewegt
- Singen mit Bewegung
- Fingerübungen mit Aufzählen von Namen, Obstsorten,

Übungen Reaktion:

TN gehen im Raum oder sitzen auf einem Stuhl:

- Signal „1x klatschen“: die Arme werden nach oben gestreckt
- **Erweiterte Übung:** es werden zwei verschiedene Signale und zwei verschiedene Reaktionen vereinbart, z.B.: 1x klatschen = Arme nach oben strecken, 2x klatschen = man macht einen großen Schritt, usw.

TN sitzt auf Stuhl, es wird ein Ball zugeworfen:

- **Variante:** TN hält die Augen geschlossen bis TrainerIn „jetzt“ oder „auf“ sagt, TN öffnet auf dieses Signal die Augen, TrainerIn wirft den Ball zu
- **Steigerung:** die Zeit zwischen Signal und Werfen des Balles wird immer kürzer
- Gehen im Raum - nach einem Signal / wenn die Musik aus ist, stehen bleiben
- Im Sitzen marschieren - wenn Musik aus ist, hören alle abrupt auf
- Person wird durch Tippen auf die Schulter von TrainerIn durch den Raum geführt - z.B. tippen auf die rechte Schulter = nach rechts gehen – tippen auf die linke Schulter = nach links gehen - tippen auf beide Schultern = gerade gehen
- Steigerung: wie oben aber gegengleich

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

Übungen – Orientierung

- **Zuordnen:** eine rote Serviette und eine weiße Serviette liegen am Tisch. TN nimmt einen roten Gegenstand und legt diesen auf die rote Serviette (**Personen die an Parkinson erkrankt sind können eine blau-gelb Schwäche haben**)
- **Erweitert:** TN steht vor einem Tisch mit verschiedenfarbigen Gegenständen, TN nimmt sich z.B. einen roten Gegenstand und bringt diesen zu einem etwas entfernt stehenden Tisch mit den farblich dazu passenden Servietten und legt diesen Gegenstand auf die rote Serviette.
- **Erweitert:** im Raum steht in einer Ecke ein Tisch mit einem roten Tuch und in einer Ecke ein Tisch mit einem blauen Tuch. Die Teilnehmer gehen im Raum herum, währenddessen bekommen sie einen roten oder blauen Gegenstand von der TR überreicht - dieser wird richtig abgelegt.
- **Liniengang:** verschiedenfarbige Therabänder liegen am Boden, es darf z.B. nur den roten Therabändern entlang gegangen werden.
- **Erweiterung:** in eine Richtung wird auf rotem Band gegangen, zurück auf blau
- Bälle in einer Richtung weitergeben, dann Richtung ändern
- Ball um den Körper kreisen
- Wo kommt der Klang her? – **Richtungshören:** Teilnehmer sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis, Trainer stellt sich in den Raum und klatscht oder trommelt – Teilnehmer zeigen, wo das Geräusch her kommt
- **Erweiterung:** es wird mit verschiedenen Gegenständen ein Geräusch erzeugt – TN müssen sich Richtung und Gegenstand merken

Übungen Koordination Hand - Auge:

- Muster zwicken: auf einem Seil gibt TR mit Wäscheklammern ein bestimmtes Muster vor, TN bildet dieses Muster nach
- **Erweitert:** TN bildet dieses Muster ohne Vorlage nach
- Finger tippen: Daumen auf Zeigefinger, Daumen auf Ringfinger
- „Klavierspielen“. **Erweiterung:** bestimmte Reihenfolge fest legen oder im Takt
- Korken mit verschiedenen Fingerkombinationen aufnehmen, z.B. mit Daumen und Ringfinger, weitergeben
- Finger haben verschiedenfarbige Haargummis: die Farben nennen, mit denen der Korken aufgenommen wird

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

- Beide Hände liegen gestreckt am Tisch, es werden nur die Daumen zur Seite weg gestreckt, mehrere Male wiederholen
- Wie oben, nur mit den kleinen Fingern
- Erweiterung: nacheinander wird re Daumen zur Seite gestreckt, dann li kleiner Finger zur Seite gestreckt - li kleiner Finger geht wieder zurück, der re Daumen geht wieder zurück...
- Handtuch aufrollen von außen nach innen – von oben nach unten u. zurück

c) Sanftes Krafttraining

Übungen Krafttraining

- Im Sitzen oder Stehen wird der Vorfuß angehoben und wieder abgesetzt, Ferse bleibt am Boden stehen
- Am Stuhl sitzen, beide Hände auf Oberschenkel legen, Oberkörper leicht vorbeugen und aufstehen, dann wieder hinsetzen od. Sitzfläche nur leicht berühren und wieder flott aufstehen. **Achtung:** Stuhl darf nicht wegrutschen!!
- Im Sitzen ein Knie hochheben, kurz vor dem Absetzen wieder hoch
- Im Gehen werden die Oberschenkel übertrieben hochgezogen
- Im Stehen mit Anhalten am Stuhl wird re Knie nach links, li Knie nach rechts hochgezogen
- Ausfallschritt - im Stehen zwischen zwei Stühlen Schritt nach vor - leicht in die Knie gehen (Knie nicht vor Zehenspitze), wieder aufrichten und Schritt zurück
- TN sitzt am Stuhl, Füße stehen fest am Boden - den re Fuß angewinkelt heben und nach re außen bewegen, abstellen, dann wieder zurückführen, gegengleich
- Hinter einem Stuhl hüftbreit stehen und evtl. festhalten, ein Bein seitlich weg strecken,
- die Zehen schauen nach vor
- Im Sitzen werden abwechselnd rechter Ellenbogen und linkes Knie zusammengeführt/ gegengleich
- Im Sitzen Rücken an die Rückenlehne anlehnen, mit gestreckten Beinen Scherenbewegungen
- Liegestütze an Wand, Fensterbank, ..
- Arme mit gestreckten Fingern nach oben strecken, Faust machen u. herunterziehen
- Arme beugen und strecken: in versch. Richtungen, evtl. mit PET-Flaschen (gefüllt mit Wasser)
- Handflächen vor Brust zusammenführen u. fest zusammendrücken (atmen nicht vergessen!)

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

d) **Sitztanz** --> siehe Anhang Sitztanz

e) **Dehnungsübungen**

- Kopf vorsichtig seitwärts neigen, es ist auf einen stabilen Schultergürtel zu achten
- Kopf vorsichtig zur Seite li und re drehen bis eine leichte Dehnung eintritt
- Arme werden nach vor gestreckt und soweit seitlich zurückgeführt, bis in der Brust eine Dehnung zu spüren ist. (Alterskyphose)
- Arme nach vor strecken, Hände ineinander legen, Rumpf leicht nach vorne wölben, Arme nach vor ziehen
- Sich selbst umarmen
- Hände hinter dem Rücken falten - Arme leicht nach unten dehnen
- Bein im Sitzen ausstrecken, Zehen nach vorne strecken und leicht dehnen, dann Zehen aufstellen u. Ferse nach vor schieben
- Die gespreizten Finger beider Hände mit den Fingerspitzen aneinanderlegen, die Handflächen sind weit auseinander. Die Fingerspitzen gegeneinander drücken.
- Die Arme sind angewinkelt und die Ellenbogen zeigen nach außen, die Hände werden vor dem Brustbein gehalten, die Handrücken schauen nach oben - beide Ellenbogen ziehen nun nach hinten, wobei die Schulterblätter zusammengedrückt werden und der Brustkorb gedehnt wird – kurz die Spannung halten
- Beide Oberarme auf Schulterhöhe halten, die Unterarme in Richtung Zimmerdecke strecken, Rücken ist gerade, beide Hände und Unterarme zueinander führen dann öffnen u. seitlich nach hinten ziehen

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

Sitztanz 1: „Auf Wiedersehen“ (Gus Backus)

- 8x mit re Arm seitlich 8er
- 8x mit li Arm seitlich 8er
- 8x vorne re Arm gr. 8er
- 8x vorne li Arm gr. 8er
- 4x vorne beide Hände hoch u. langsam nieder
- 8x vorne mit re Arm im gr. Bogen winken
- 8x vorne mit li Arm im gr. Bogen winken
- Zum Schluss Arme überkreuzen

Sitztanz 2: „Dich wird ich nie, nie, nie vergessen“

- 8x mit beiden Händen vorne kleinen 8er
- 8x beide Arme seitlich vor u. zurück
- Re Seite 2x auf u. ab
- Li Seite 2x auf u. ab (evtl. li, re abwechseln)
- Re Arm 2x nach vorne li oben
- Li Arm 2x nach vorne re oben (evtl. li, re abwechseln)
- 4x mit re Arm 8er von oben nach unten
- 4x mit li Arm 8er von oben nach unten
- Wieder von Anfang an beginnen

Sitztanz 3: „Handplattler“ (Krebspolka)

Teil A:

- 8 Takte abwechselnd mit re. und li. Hand auf den Oberschenkeln in Richtung Knie klopfen.
- Wieder 8 Takte abwechselnd mit der re. und li. Hand am Oberschenkel zurück klopfen.

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

Teil B: Mit beiden Händen gleichzeitig eine Faust bilden – mit beiden Händen gleichzeitig die Finger ausstrecken - **4x**

Teil C:

- Re. Fuß ausstrecken mit Ferse kurz absetzen und wieder zurückführen
- li. Fuß ausstrecken mit Ferse kurz absetzen und wieder zurückführen,
- 4 x stampfen
- **Teil C** - 1x wiederholen

Wieder von vorne beginnen

Sitztanz 4 : „Bergsteiger“

- Mit re. Hand auf gehobenes Knie klatschen
 - Mit li. Hand auf gehobenes Knie klatschen
 - 8 Schritte
 - Alles 1x wiederholen
-
- 8 Takte Arme nach oben strecken dabei klatscht, abwechselnd die re. Hand in die li. Hand – li. Hand in die re. Hand
 - 8 Takte Arme wieder nach unten dabei wieder abwechselnd klatschen.
 - Klatschen: Mitte – rechts – Mitte – links – Mitte - rechts – Mitte - links

Alles wiederholen

Sitztanz 5: „Tulpen aus Amsterdam“

Teil 1: Ausgangsstellung: Gerader Sitz Hände liegen am Schoß

- Li. Arm nach oben zur Seite strecken wieder zur Ausgangsstellung zurück.
- Re. Arm nach oben zur Seite strecken wieder zur Ausgangsstellung zurück.
- Beide Arme nach vor und wieder zurück dies 2x.
- **Diesen Teil 3x ausüben.**

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

- Li. Arm seidl. vor - Halbkreis ziehen, wieder zurück
- Re. Arm seidl. vor - Halbkreis ziehen, wieder zurück
- Beide Arme nach vor einen großen Kreis ziehen und Arme wieder mittig nach vor und zurück.
- Beide Arme nach vor, beide Arme Richtung Mund - dies 3x ausüben.
- **Bei Zwischenstück schunkeln**

Teil 2:

- Beide Arme nach vor und wieder zurück
- Rechten Arm zum li Knie schwingen, li Arm zum re Knie schwingen
- Re Arm zum li Knie schwingen, li Arm zum re Knie schwingen
- Beide Arme nach vor und wieder zurück
- Rechten Arm zum li Knie schwingen, li Arm zum re. Knie schwingen dies insgesamt
- Re Arm zum li Knie schwingen li Arm zum re Knie schwingen
- Beide Arme nach vor und zurück.
- Re Arm nach vor, dann auf li Brustkorb geben
- Li Arm nach vor, dann auf re Brustkorb geben so gekreuzt schunkeln

Teil 1 – 2x wiederholen

Sitztanz 6: „Kasatschok“

Teil A:

- 2x in die Hände klatschen
- Arme vor Oberkörper verschränken.
- Dieses 2x wiederholen.
- 3 Schritte am Platz - re - li - re (bei Rasputin)
- Alles von vorne weg noch einmal wiederholen.

Teil B:

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

- Arme bleiben verschränkt
- Abwechselnd re und li Bein Hacke aufstellen und Fuß wieder anstellen.
- Dieses noch 11x wiederholen

Nur A wiederholen dann C

Teil C:

- gleichzeitig re Hand an den Hinterkopf, li Handrücken auf den Rücken legen und re Bein gestreckt aufstellen, halten.
- Mit li Bein

Tanz endet mit drei Durchspielen nach A

Sitztanz 7: „Laurentia“

- Bei jedem „Laurentia“ 1x in die Hände klatschen.
- Bei den Wochentagen jeweils eine Bewegung ausführen.
- Die Tage mit den Bewegungen immer wieder von Montag beginnen u. wiederholen.

1. **Laurentia**, liebe **Laurentia** mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?

Am **Montag!** (Hier zum Beispiel mit den Beinen 2x stampfen)

Ach wenn es doch endlich schon Montag wär`

und ich bei meiner **Laurentia** wär`,

Laurentia!

2. **Laurentia**, liebe **Laurentia** mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?

Am **Dienstag!**

Ach wenn es doch endlich schon **Montag, Dienstag** wär`

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

und ich bei meiner **Laurentia** wär`,

Laurentia! → usw. bis zum Sonntag

Sitztanz 8: „Liebe kleine Schaffnerin“ – Vorspiel 8 Takte

- Mit re. Hand zu sich heranwinken, mit li. Hand zu sich heranwinken
- 1x wiederholen
- 2x in die Hände klatschen + 2x leicht auf die Oberschenkel klatschen
- 1 x wiederholen

- Nach re und li schunkeln
- (bei Klingelzeichen) re Hand 3x am „Klingelseil“ ziehen
- Nach re und li schunkeln
- li Hand 3x am Klingelseil ziehen
- nach re und li schunkeln
- re Hand schwingt 2 Achten vor den Körper
- li Hand schwingt 2 Achten vor den Körper
- Finger der re Hand tippen nacheinander auf den Daumen
- li Hand schwingt 2 Achten vor den Körper
- re Hand schwingt 2 Achten vor den Körper
- Finger der li Hand tippen nacheinander auf den Daumen

- **Zwischenteil schunkeln**

2. Strophe wie 1. Strophe, nur bei „Aussteigen bitte“ beide Arme 4x von hinten nach vorne führen.

Anmerkung: zur Erleichterung kann man die Klingel auslassen.

Sitztanz 9: „Mexikanischer Walzer“

Ein Tuch in die Hand nehmen

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

Teil A:

- mit beiden Armen nach oben – unten – oben schwingen
- mit den Beinen stampfen
- **3x wiederholen**

Teil B:

- 4x mit dem Tuch hin und her schwingen
- Das Tuch in die li. Hand wechseln und einmal den Nachbarn weitergeben.

Wieder von vorne beginnen

Sitztanz 10: „Walzerschwung“ (Sportpalastwalzer -Bundesverband Seniorentanz)

1. Durchspiel

- 4 kleine liegende Achten aus re. Handgelenk schwingen
- 4 kleine liegenden Achten aus li. Handgelenk schwingen
- Beide Hände schwingen gegeneinander kleine liegende Achten.

Refrain

- **4 Schritte am Platz**
- **4x zur Mitte klatschen**
- **4 Schritte am Platz**
- **4x nach li. klatschen**
- **4 Schritte am Platz**
- **4x zur Mitte klatschen**

2. Durchspiel

- 4x re. Arm vor dem Körper vor – und zurückschwingen
- 4x li. Arm vor dem Körper vor – und zurückschwingen
- 4x beide Arme zur Mitte vor- und zurückschwingen
- 1x beide Arme nach re. vor- und zurückschwingen
- 1x beide Arme zur Mitte vor – und zurückschwingen

Anhang – Übungsbeispiele + Sitztänze

- 1x beide Arme nach li. vor- und zurückschwingen

Refrain

3. Durchspiel

- re. Arm schwingt vor dem Körper 4 große liegende Achten
- li. Arm schwingt vor dem Körper 4 große liegende Achten
- beide Arme schwingen 8 große Achten gegeneinander.

Refrain