



Agnes Boos | Karin Platje

Aktives Gedächtnistraining für Senioren

Die besten Bewegungsübungen,
um Kopf und Körper fit zu halten



SingLiesel



Impressum:

Druck: FINIDR, Czech Republic

Satz: Martin Janz, Freiburg i.Br.

Umschlaggestaltung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Bildnachweise: Shutterstock.com; S. 26, 27, 51, 71, 84 © Agnes Boos

ISBN 978-3-948106-61-4

© 2023 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin Gedächtnistraining und Bewegungsübungen machen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

In diesem Buch befinden sich Links und Angaben zu Webseiten Dritter. Bitte beachten Sie, dass sich die Autorinnen und die SingLiesel GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen machen, für die Inhalte nicht verantwortlich sind und keine Haftung übernehmen.

Agnes Boos | Karin Platje

Aktives Gedächtnistraining für Senioren

Die besten Bewegungsübungen,
um Kopf und Körper fit zu halten

Wie dieses Buch entstanden ist

„Schreiben Sie doch mal ein Buch, in dem all Ihre Übungen zusammengefasst sind!“ Dieser Satz, den wir von vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Seminare gehört haben, hat uns ermutigt, diese Idee aufzugreifen und umzusetzen.

Während unserer langjährigen freiberuflichen Tätigkeit im Bereich Gedächtnistraining und Sport sowie in pädagogischen Bereichen haben wir erkannt, wie wichtig das kombinierte kognitive und motorische Training ist: Gedächtnistraining, eingebunden in Bewegungsaufgaben, fördert in besonderem Maße koordinative Fähigkeiten sowie Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Merkfähigkeit. Wenn wir z.B. die Aufgabe stellen, dass ein Ball nach rechts zu jeder zweiten Person im Stuhlkreis gerollt werden soll, dann ist zum einen die Bewegung des Ballrollens gefragt und gleichzeitig die Konzentration und Merkfähigkeit für die bestimmte Art der Weitergabe.

Wer fit bleiben will, sollte sowohl Bewegungstraining als auch Denktraining in seinen Alltag integrieren. Im Laufe der letzten Jahre konnten wir viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer für unser Übungsangebot begeistern und sie dazu anregen, auch eigene Ideen zu entwickeln.

Unser Buch richtet sich an Leserinnen und Leser, die in den Bereichen Bewegungstraining und Gedächtnistraining mit Seniorinnen und Senioren arbeiten, insbesondere an die Personen, die in der stationären oder ambulanten Betreuung tätig sind.

Entstanden ist eine Sammlung aus eigenen Ideen sowie modifizierten Übungen aus alten und neuen Spielquellen, die eine Fülle von abwechslungsreichen und erprobten Denk- und Bewegungstrainings bietet. Aus dieser bunten Palette können Sie Übungen wählen, die für Ihre Zielgruppe passen oder leicht abgewandelt werden können. Da ältere Menschen verschiedene Leistungsniveaus aufweisen, haben wir viele Basisübungen durch Varianten ergänzt. So können die Übungen an die Fähigkeiten der jeweiligen Zielgruppe angepasst werden.

Mit unserem Buch möchten wir dazu anregen, Bewegungs- und Gedächtnistraining regelmäßig einzusetzen, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden gezielt zu fördern und damit deren Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Neugierde beim Lesen und jede Menge Spaß und Erfolg beim Ausprobieren!

Agnes Boos und Karin Platje

Inhalt

Wissenswertes rund ums Altern	9
Eine Bewegungsstunde gestalten	16
Fingerspiele	19
Fingertippen	20
Fingersatz	21
Fingerfitness	22
Fingerreise	24
Fingerkreisen	26
Fingertanz	28
Fingerkreuzen	29
Fingerkapriolen	30
Fingerdruck	32
Fingerspitzengefühl	34
Koordinationsübungen	37
Taktvoll	38
Zahlenspiegel	39
Rhythmus im Blut	40
Klatschimpuls	41
Tisch-Wisch	42
Bewegungsmuster	43
Körperspirale	44
Verzögerungstaktik	46
Positionswechsel	48
Buchstaben in Form	50
Bewegtes Abc	51
Ich halt mich fit	52

Bewegungsspiele	55
Kopftraining	56
Rhythmustraining	58
Wortstand	59
Nummernappell	60
Sportwettkampf	62
Ich und du	64
Bewegte Namen	65
Nimm und gib	66
Fantasiegeschenk	68
Wenn es meins wäre	69
Stadt, Tier, Pflanze	70
Assoziationstuch	71
Hüpftuch	72
Richtungswechsel	73
Bewegtes Kofferpacken	74
Buchstaben- und Zahlenspiele	77
Abc-Assoziation	78
Buchstabenrunde	80
Merk's dir	82
Farbenlauf	84
Bewegte Vokale	85
Rechenwürfel	86
Assoziationswürfel	87
Körper in Aktion	88
Von eins bis tausend	90
Immer aufwärts	92
Bewegungsspiele mit Materialien	95
Fliegender Teppich	96
Hoch oder tief	97
Farbenquiz	98

Tüchertausch	100
Farbenkonzert	101
Solo-Ball	102
Gemischtes Doppel	104
Gute Reaktion	105
Poolgymnastik	106
Körperspirale	107
Bewegungswürfel	108
Balance im Laufen	109
Balance im Sitzen	110
Rotationsrunde	112
Treffer	114
Balljagd	115
Zwei zu eins	116
Zahlenrallye	118
Gut gezielt	119
Transporter	120
Fliegenfußball	121
Kreuz-Klatsch	122
Blumenkranz	123
Anhang	
Kopiervorlagen	125
Die Autorinnen	134

Fingerspiele

Fingerübungen fördern die Feinmotorik und lockern Verspannungen in den Händen. Sie sind ebenfalls sehr gut dafür geeignet, die Koordination zu schulen und die Beweglichkeit der Finger möglichst lange zu erhalten. Hand- und Fingerübungen wirken sich zudem positiv auf Kraft, Geschicklichkeit und den Kreislauf aus.

Unser Körper besteht aus ca. 206 Knochen; davon befinden sich 54 Knochen allein in den Händen und Fingern. Sie alle sind mit dem Nervensystem verbunden. So haben feinmotorische Übungen, insbesondere der Finger und Hände, äußerst positive Auswirkungen auf die Denkleistung. Jede Fingerbewegung aktiviert eine große Region motorischer und sensorischer Nervenfasern im Gehirn.

Wie vor jeder Gymnastik sollten Sie auch hier darauf achten, dass die Hände der Seniorinnen und Senioren vor der Fingergymnastik aufgewärmt werden:

- Die Hände zunächst kräftig aneinander reiben.
- Die linke Hand mit der rechten Hand massieren und umgekehrt.
- Jeden Finger zwischen Daumen und Zeigefinger leicht kneten.

Fingertippen

Material: keins

Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe

Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Wahrnehmung fördern

* Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch.

Basisübung

Lassen Sie die Teilnehmenden mit beiden Händen gleichzeitig jeden Finger gegen den Daumen tippen: Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger. Die Basisübung sollte mehrmals wiederholt werden, bevor eine Variante ausprobiert wird.

Variante I

Beide Hände tippen gegengleich: Die eine Hand beginnt, mit dem Zeigefinger, gegen den Daumen zu tippen, dann mit dem Mittelfinger usw., während die andere Hand gleichzeitig beginnt, mit dem kleinen Finger gegen den Daumen zu tippen, dann mit dem Ringfinger usw. Variante mehrmals wiederholen.

Variante 2

Eine Hand tippt vom Zeigefinger zum kleinen Finger, die andere Hand tippt um einen Finger versetzt vom Mittelfinger über den kleinen Finger zum Zeigefinger.

Variante 3

Beide Hände tippen wie in der Basisübung vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger, wobei eine Hand bei jedem Finger doppelt tippt, die andere verharrt beim zweiten Tippen in der entsprechenden Position. Beim zweiten Durchgang wechseln die Hände die Aufgaben. Variante mehrmals wiederholen.

Fingerkreisen

Material: keins

Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe

Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Wahrnehmung fördern

* Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch.

Basisübung

Die Fingerkuppen beider Hände werden aneinandergelegt.

Nun werden die Daumen gelöst und kreisen umeinander, mehrmals in die eine Richtung, dann in die andere Richtung. Danach werden die Daumenkuppen wieder zusammengeführt.

Anschließend kreisen nacheinander mehrmals die beiden Zeigefinger, die Mittelfinger, die Ringfinger und die kleinen Finger umeinander, jeweils in beide Richtungen, vor und zurück.

Achten Sie darauf, dass die Teilnehmenden die übrigen Fingerkuppen aneinandergelegt halten.



Fingerspitzengefühl

Material: pro Person 2 Weinkorken
Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe
Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Konzentration fördern

* Die Teilnehmenden sitzen am Tisch.

Basisübung

Jede Person legt zwei Korken vor sich auf den Tisch. Mit den Handflächen werden die beiden Korken nun auf dem Tisch vor- und zurückgerollt. Die Teilnehmenden versuchen, die Korken bis zu den Fingerspitzen zu rollen. Die Bewegung verläuft mit beiden Händen parallel.

Variante I

Wie die Basisübung, aber die Hände bewegen sich in entgegengesetzter Richtung.

Variante 2

Beide Korken werden quer zum Körper hin- und hergerollt.

Variante 3

Ein Korken wird vor- und zurückgerollt, der andere Korken wird quer zum Körper hin- und hergerollt. Danach werden die Bewegungen mit der jeweils anderen Hand ausgeführt.

Variante 4

Beide Hände liegen ausgestreckt auf dem Tisch. Nun werden die Korken vor- und zurückgerollt. Die Arme werden dabei nicht angewinkelt, sondern bleiben gestreckt. Der Oberkörper bewegt sich mit der Rollbewegung sanft vor und zurück. Dabei ist darauf zu achten, dass die Teilnehmenden möglichst auf dem vorderen Bereich der Sitzfläche aufrecht sitzen und dass die Füße parallel im rechten Winkel oder in Schrittstellung stehen.



Diese Übung dient auch der Selbstwahrnehmung. Lenken Sie die Aufmerksamkeit darauf, dass hier der gesamte Körper in Bewegung ist: Die Ober- und Unterarmmuskeln werden aktiviert, der Rücken wird gestreckt, dabei wird die Wirbelsäule bewegt, die Bauchmuskulatur wird angespannt, das Becken wird beweglich gehalten und die Ober- und Unterschenkel sowie die Fußmuskulatur werden aktiviert.



Koordinationsübungen

Koordination spielt eine große Rolle für unsere Lebensqualität. Bis ins hohe Alter kann man von gezieltem Training profitieren. Eine entscheidende Rolle spielt die Koordination in den Bereichen Gleichgewicht, Kraft und Schnelligkeit.

Für alltägliche Aufgaben und Tätigkeiten wie Anziehen, Aufstehen und Hinsetzen, Treppen steigen und viele andere Aktivitäten benötigt man eine gute Koordinationsfähigkeit. Leider nimmt diese im Alter ab, sodass Tätigkeiten, die früher als einfach empfunden wurden, wie das zügige Überqueren einer Straße, zum Problem werden und es dadurch zu erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben kommt. Ursachen sind u.a. Veränderungen und Abbau der Muskulatur, Schwächung der Sinnesorgane, Einschränkung in der Beweglichkeit durch Veränderungen in den Gelenken, Veränderungen im Stoffwechsel und im neuronalen Bereich sowie mangelnde Aktivität.

Die genannten Ursachen sind normale und natürliche Erscheinungen des Älterwerdens und nicht grundsätzlich aufzuhalten, jedoch können durch regelmäßiges Training die vorhandenen Koordinationsfähigkeiten möglichst lange erhalten werden.

Taktvoll

Material: keins
Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe
Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Konzentration fördern

* Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch.

Basisübung

Zählen Sie langsam und laut einen 3er-Rhythmus vor, zu dem die Teilnehmenden in die Hände klatschen:

1, 2, 3 - 1, 2, 3 - 1, 2, 3 - ...

Variante I

Bei **1** in die Hände klatschen.

Bei **2** in die Hände klatschen.

Bei **3** beide Hände nach oben strecken.

Die Teilnehmenden wiederholen die Bewegungsabfolge mehrfach.

Variante 2

Bei **1** in die Hände klatschen.

Bei **2** in die Hände klatschen.

Bei **3** mit der linken Hand auf den Oberschenkel/Tisch klatschen, gleichzeitig die rechte Hand nach oben strecken.

Die Teilnehmenden wiederholen die Bewegungsabfolge mehrfach.

Variante 3

Bei **1** in die Hände klatschen.

Bei **2** in die Hände klatschen.

Bei **3** mit der rechten Hand auf den Oberschenkel/Tisch klatschen, gleichzeitig die linke Hand nach oben strecken.

Die Teilnehmenden wiederholen die Bewegungsabfolge mehrfach.



Sie können die Bewegungsabfolge auch zusammen mit den Teilnehmenden klatschen.

Zahlenspiegel

Material: keins

Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe

Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Konzentration fördern

- * Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch. Setzen Sie sich vor sie, damit alle Ihre Bewegungen gut sehen können.

Basisübung

Nennen Sie nacheinander die Zahlen von **0** bis **9** und malen Sie sie gemeinsam mit den Teilnehmenden in die Luft. Beachten Sie, dass Sie sie spiegelbildlich malen müssen.

Die geübte Hand malt dabei die Zahlen „normal“, und die ungeübte Hand malt sie gleichzeitig spiegelbildlich mit.

Variante 1

Die Teilnehmenden malen die Zahlen von **0** bis **9** mit beiden Händen in die Luft.

Die geübte Hand malt die Zahlen spiegelbildlich, die ungeübte Hand malt sie „normal“.

Variante 2

Die Teilnehmenden malen mit beiden Händen eine symmetrische Figur in die Luft, z.B. ein Dreieck, einen Schmetterling, einen Stern, einen Baum usw.

Rhythmus im Blut

Material: keins

Zielgruppe: Einzelperson oder Gruppe

Trainingsziele: Bewegung, Koordination, Konzentration fördern

- * Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis oder am Tisch. Setzen Sie sich vor sie, damit alle Ihre Bewegungen gut sehen können.

Basisübung

Machen Sie folgenden Rhythmus vor, den die Teilnehmenden gemeinsam wiederholen.

- 2-mal auf die Oberschenkel klatschen.
- Die Arme kreuzen und 2-mal mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.
- Die Arme kreuzen und 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.

Bewegungsabfolge mehrfach wiederholen.

Variante

1. Durchgang:

- 2-mal auf die Oberschenkel klatschen.
- Die Arme kreuzen (dabei liegt der rechte Arm oben) und 2-mal mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.
- Die Arme kreuzen (dabei liegt der rechte Arm oben) und 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.

2. Durchgang:

- 2-mal auf die Oberschenkel klatschen.
- Die Arme kreuzen (dabei liegt der linke Arm oben) und 2-mal mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.
- Die Arme kreuzen (dabei liegt der linke Arm oben) und 2-mal mit den Händen an die Schultern klopfen.