

TURNFESTAKADEMIE

DO 601 Sport nach Schlaganfall Bewegung und Gedächtnis

Ulla Schlösser

Inhalt des Workshops

In diesem Workshop werden ausgesuchte und praxistaugliche Stundenbeispiele aus dem Sport nach Schlaganfall vorgestellt und ausprobiert, die die enge Verknüpfung von Bewegung und Gedächtnis verdeutlichen.

Um die gestörte Wahrnehmung des Schlaganfall Betroffenen im Ansatz besser nachempfinden und verstehen zu können, werden wir die eigene Wahrnehmung erschweren oder verändern. Als Übungsleiter, Krankengymnasten, Sportlehrer etc. verfügen Sie alle über ein unterschiedliches Repertoire an Übungen, deshalb nutzen sie die Gelegenheit neue Stundeninhalte kennen zu lernen und altbekanntes mit Neuem zu verknüpfen.

Praxis:

1. **KENNEN LERNEN - EINFÜHRUNG**

Ziel: *Objektgleichgewicht und Merkfähigkeit*

Jeder Teilnehmer erhält einen Luftballon und schreibt seinen Namen darauf

AST: Markiertes Feld mit Straßenhütchen – Klare Raumaufteilung

- ~ im Stand hochspielen
- ~ im Gang hochspielen
- ~ Luftballontausch – STOPP – Luftballon zu der Person zurückbringen, dessen Namen darauf steht.
- ~ Luftballontausch – STOPP – nach Farbgruppen zusammen finden

Modifikation:

1. mit Hemigriff beidhändig spielen
2. nur in Kopfhöhe spielen

2. **BEWEGUNGSLOTTO**

Ziel: *Gymnastik zur Mobilisation und Konzentration*

AST: Halbkreis im Sitz

1. beidhändiges Vorführen der Arme – mit Hemigriff
2. Arme beidhändig zur Seite bringen und das Gewicht auf eine Seite verlagern
3. Rechter Fuß seitlich Tep, linker Fuß seitlich Tep und zurück
Weniger betroffene Hand hilft beim Vorführen des mehr betroffenen Beines
4. Hemibein überschlagen und zur weniger betroffenen Seite das Gewicht verlagern
5. Arme nach vorne Führen und Aufstehen / Symmetrisch wieder Setzen
6. Schildkröte und aufrechter Sitz

Erster Teilnehmer würfelt eine Farbe und ordnet dieser eine Übung aus der vorausgegangenen Gymnastik zu. Jeder Farbe des Würfels wird eine hemispezifische gymnastische Übung zugeordnet.
Jede Übung wird 5x wiederholt.

Modifikation:

1. Teilnehmer stellen die Übungen vor
2. Jedem Teilnehmer wird eine Farbe und eine Übung zugeordnet
3. Kombination der beiden Würfel
4. Farbe= Aufgabe Zahl = Wiederholungszahl

3. **STÄDTEREISE**

Ziel: *Orientierungsfertigkeit und Kurzzeitgedächtnis*

AST: frei im Raum

- ~ Reifen sind mit Abstand auf dem Boden verteilt
- ~ Jeder Teilnehmer sucht sich seinen Startreifen aus und stellt sich hinein.

Wir fahren z.B. von Lippstadt in die Alpen

1. Lippstadt
2. Kassel
3. Würzburg
4. Nürnberg
5. München
6. Innsbruck

Bevor eine neue Stadt erreicht wird, bewegt sich der Teilnehmer zwischen den Reifen.

Bei jeder neuen Stadt, stellt sich der Teilnehmer in einen neuen Reifen.

Diese Reifenfolge soll er sich merken.

Dann beginnt die Heimreise. Der Hinweg über die Reifen soll reproduziert werden.

Modifikation:

1. Kürzere Reise
2. Hinweg wiederholen

4. **„DENKSTE“**

Ziel: *Symmetrisches Aufstehen und Setzen und Merkfähigkeit*

AST: Halbkreis im Sitz

- ~ Symmetrisches Aufstehen und Setzen einführen
- ~ ÜL zeigt Symbolkarte

Kommando		Bewegung
Aufstehen	-	Hinsetzen
Grüßen	-	Aufstehen
Hinsetzen	-	Grüßen

5. HANDS UP

Ziel: Richtungswechsel mit Gangvariationen und Reaktionsfertigkeit, Objekterkennung

AST: ÜL
 x x x x
 x x x x x
 x x x x

ÜL zeigt 4 Richtungen an und Stopp

- | | |
|---|------------------------------|
|  | Teilnehmer gehen nach vorne |
|  | Teilnehmer gehen zurück |
|  | Teilnehmer gehen nach links |
|  | Teilnehmer gehen nach rechts |
|  | Stopp |

Modifikation:

1. Bewegungsrichtungen umkehren
2. Teilnehmer übernimmt die Position des ÜL

6. STÄDTEREISE WIEDERHOLEN

Lippstadt – Kassel – Würzburg – Nürnberg – München – Innsbruck

7. VERKEHRSREGELUNG

Ziel: optische und akustische Reaktionsfertigkeit
„Komplexitätsdruck“ – Bewältigung von hintereinander geschalteten Anforderungen

AST: Markiertes Feld mit Straßenhütchen – Klare Raumaufteilung

Die Teilnehmer marschieren kreuz und quer durch ein abgestecktes Feld.

Sie beobachten den ÜL/ Ampel.

ÜL zeigt immer die gültige Verkehrsregel an.

Die Bedeutung der Zeichen, wird vor Beginn vereinbart.

- Grün = durcheinander gehen
- Gelb = zu Paaren hintereinander gehen
- Rot = stehen bleiben
- Grün + Hupe = einen Kreis gehen
- Grün + Klingel = auf der Stelle gehen

8. SCHAUFENSTERPUPPEN

Ziel: Gedächtnis, Merkfähigkeit, Sprache → Kommunikation
„Präzisionsdruck“ Aufgabenstellung mit höchstmöglicher Genauigkeit

AST: x x x x x x x x Stand oder Sitz möglich
 X1 X1

X1 merkt sich das Aussehen und die Besonderheiten der Gruppe (max. 4 Personen)
X1 dreht sich um. Die Gruppe verändert 1 Merkmal.
X1 muss raten was sich verändert hat.
X1 reiht sich in Gruppe ein, nächster Teilnehmer wird zu x1.

Modifikation:

1. Gruppe verändert 2 oder mehrere Merkmale

9. HANDSIGNALE

Ziel: Taktile Informationsverarbeitung - Merkfähigkeit, Beidseitigkeit,

AST: x x x x x x x x x x x x x x x x x x Stand oder Sitz möglich
 ÜI ÜL

Die Teilnehmer stehen mit Handfassung nebeneinander

- ~ ÜL zeigt dem ersten Teilnehmer eine Zahl
Diese muss mit Handdruck weitergegeben werden.
- ~ Letzter TN sagt die Zahl an, die er gespürt hat
- ~ ÜL gibt Rhythmus durch Handdruck an den ersten TN
Dieser muss mit Handdruck weitergegeben werden.
- ~ Letzter gibt den Rhythmus an ÜL zur Kontrolle weiter.