



Rollator-Walking

„Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“

Vorbemerkungen/Ziele

Unter dem Motto „Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der Stadt-sportbund Duisburg seit Juli 2011 das Bewegungsangebot „Rollator - Walking“ an. Bisher wird das Projekt von fünf Duisburger Sportvereinen in Kooperation mit einem Seniorenheim, zwei Begegnungsstätten und einer Wohnungsgenossen-schaft durchgeführt. Teilnehmen können alle interessierten Bürger/-innen, die auf einen Rollator angewiesen sind, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Die Ziele des Rollator-Walkings sind:

- Tipps und Tricks mit dem Rollator für den Alltag kennen lernen
- Unsicherheiten und Stürze vermeiden
- Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen
- Die Freude an der Bewegung in der Natur und an der frischen Luft wieder entdecken
- Das Herz-Kreislaufsystem stärken
- Sich mit Gleichgesinnten gemeinsam auf den Weg machen

Das folgende Stundenbeispiel zeigt die Möglichkeit eines Rollator-Walkings und -Trainings in der Sporthalle auf und eignet sich insbesondere für Schlecht-Wetter-Tage, an denen kein Outdoor-Programm möglich ist.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

• Begrüßung und Einstellen der Rollatoren

- ☉ Die TN stehen hinter ihren Rollatoren im Kreis oder sitzen ggf. auf dem Rollator.

Die Übungsleitung (ÜL) überprüft mit den TN zusammen die richtige Einstellung und kontrolliert die Griffhöhe sowie die Funktionalität (Bremsen, Räder).

- Höhe der Handgriffe so einstellen, dass die Ellenbogengelenke leicht angewinkelt sind. (Schultern nicht hochziehen oder sich nach vorne beugen)



• Aufwärmübungen mit dem Rollator

- ☉ Aufwärm- und Lockerungsübungen sind im Stand und in der Bewegung, teilweise auch sitzend auf dem Rollator möglich.
 - Hände und Handgelenke bewegen
 - Knie abwechselnd nach oben heben
 - Arme gegengleich schwingen, dabei die Knie abwechselnd anheben
 - Schultern kreisen
 - Leichte Kniebeuge
 - Füße auf und ab bewegen

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

12 – 15 ältere Männer und Frauen

Material:

Rollatoren (werden von den TN mitgebracht), Sitzgelegenheiten (Langbänke, kl. Kästen oder Hocker), 12 dünne Gymnastikmatten, 10 Springseile, 7 Teppichfliesen, 5 Reifen, 5 Gummiringe, 3 Kurzhanteln (0,5 – 1 kg), 3 Stäbe oder Kegel, 2 Sprungbretter, 1 Steppbrett, 1 dickes Balancetau, Pylone/Markierungshütchen, Musik (für Ältere), evtl. Stationskarten

Ort:

Gymnastik- oder Sporthalle, Mehrzweck- oder größerer Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung der TN, Ankommen in der Gruppe
- ☉ Die richtige Einstellung des Rollators ist wichtig, um Fehlhaltungen zu vermeiden und Stürze zu verhindern.
- ✔ Größere „Umbauten“ dürfen jedoch nur vom Sanitätshaus vorgenommen werden, da sonst die Garantie erlischt.
- ☉ Aufwärmen, Anregung der Herz-Kreislauf-Aktivität, Schulung der Koordination von Arm- und Beinbewegungen
- ✔ Musikeinsatz

Sport der
Älteren
06.2013

Stundenverlauf und Inhalte

- **Vertraut werden und sicheres bewegen mit dem Rollator**
- Die TN gehen mit ihrem Rollator durch die Halle und achten dabei auf die richtige Haltung. Auf Zuruf des ÜL führen sie verschiedene Übungen aus, z.B.:
 - Drehungen mit dem Rollator
 - Slalomlauf
 - Gehen auf den Bodenmarkierungen/Linien
 - Zu einer Bank/Hocker gehen, hinsetzen und wieder aufstehen

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Rollator-Walking-Parcours

- Die ÜL baut zusammen mit den TN (soweit möglich) einen Parcours mit fünf Stationen auf.
- Die Stationen werden gemeinsam mit dem Rollator abgegangen und kurz erklärt.



Danach werden Teams mit je zwei bis drei TN gebildet. An jeder Station wird zwei bis drei Minuten mit Musikeinsatz geübt. Zwischen den einzelnen Stationen werden jeweils zwei Runden (je nach Fitnesszustand der TN) zur Förderung der Ausdauer mit dem Rollator durch die Halle zurückgelegt. Der Parcours kann auch auf weniger Stationen reduziert werden und somit in weiteren Stunden ein neuer Schwerpunkt gelegt werden.

● Station „Gangschule“

- „Mattenstraße“
Die TN gehen mit ihrem Rollator über verschieden hoch gelagerte Gymnastikmatten mit unterschiedlichen Gangarten, z. B. kleine und große Schritte, bewusstes Abrollen



- „Kurven“
Den Rollator im Slalom um Hütchen und Reifen schieben, große und kleine Kreise ziehen
- „Hinkelkästchen“
Die TN gehen über bunte Teppichfliesen: rechten oder linken Fuß zuerst aufsetzen, nur bestimmte Farben berühren etc.

● Station „Kraft“

- Die TN stehen hinter ihrem Rollator.
 - „Starke Arme“
Mit Kleinhanteln wird die Armmuskulatur gekräftigt (z. B. Front- oder Seitheben, Bizepscurl, Butterfly). Eine Hand bleibt immer am Rollator, die andere Hand übt.
 - „Starke Beine“
Anschließend die Beinmuskulatur kräftigen: die Beine abwechselnd anheben, leichte Kniebeugen

Absichten und Hinweise

- ◎ Sicherheit im Umgang mit dem Rollator gewinnen, Orientierung im Raum, Alltagssituationen simulieren, Bewegungsmuster automatisieren, Konzentration schulen
- ✔ Keine hastigen Bewegungen
- ✔ Für den Aufbau werden ca. acht Minuten benötigt, je nachdem inwieweit die TN mithelfen können.
- ✔ Die „Hindernisse“ mit dünnen Matten gut absichern.
- ◎ Stationsschwerpunkte „Gangschule“, „Kraft“, „Koordination“, „Sturzprophylaxe“ und „Multitasking“
- ✔ Auch eine Pause auf den bereit gestellten Hockern ist möglich.
- ✔ Auf regelmäßiges Trinken achten

- ◎ Sicherheit im Umgang mit dem Rollator gewinnen, Orientierung im Raum, Alltagssituationen simulieren, Konzentration schulen
- ✔ Material: Gymnastikmatten, Hütchen, Reifen, Teppichfliesen

- ◎ Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- ✔ Material: Kurzhanteln

● **Station „Koordination“**

- ⦿ Auf dem Rollator sitzend (mit angezogener Feststellbremse!) wird mit einem Kegel/Stab geübt:
 - „Hand – Knie“
Den Stab mit beiden Händen vor der Brust halten, abwechselnd mit der rechten Hand das linke Knie berühren und umgekehrt
 - „Kegelschwung“
Den Kegel seitlich vor und zurück oder vor dem Körper von rechts nach links schwingen
 - „Bein-Kegel-Kombination“
Die Beine im Wechsel anheben, dabei den Kegel in Achterkreisen bewegen

- ⦿ Koordinationsschulung, Arm-Bein-Koordination
- ✔ Stäbe, Kegel



● **Station „Sturzprophylaxe“**

- ⦿ Mit Springseilen oder Markierungshütchen wird eine Straße gelegt. Die TN müssen nun unterschiedliche „Hindernisse“ mit dem Rollator bewältigen, z. B. dünne Matten oder eine Weichbodenmatte, ein Steppbrett, zwei Sprungbretter als „Hügel“, ein dickes Tau, Gummiringe.



- ⦿ Bewältigung von Alltagssituationen
- ✔ Die Anordnung der Geräte sollte eine Situation im Alltag simulieren: Bordsteinkante, Treppenstufe, Kopfsteinpflaster.
- ✔ Material: Springseile, Hütchen, Matten, Steppbrett, Sprungbrett, Tau, Gummiringe

● **Station „Multitasking“**

- „Einkaufen gehen“
Verschiedene Materialien (z. B. bunte Seile als Obst) werden in den Korb des Rollator geladen und dabei angeregt mit den Teamkollegen/-kolleginnen unterhalten.
- „Zebrastrreifen“
Ein/e TN überquert die „Straße“, während ihm/ihr ein Ball vor den Rollator rollt, ein „Auto“ angefahren kommt, ein Bordstein zu überwinden ist.



- ⦿ Konzentrationsschulung, Bewegungen automatisieren
- ✔ Material: Seile, Bälle, z. B. Mattenwagen als Auto, Weichboden als Bordsteinkante

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (7 Minuten)

● **Erfahrungsaustausch**

- ⦿ Die TN stehen hinter ihren Rollatoren im Kreis oder sitzen ggf. auf dem Rollator.
Nachdem alle TN die Stationen mit ihrem Rollator bewältigt haben und die Stationen wieder abgebaut worden sind, wird eine Gesprächsrunde über die Einschätzung der TN zu den einzelnen Stationen durchgeführt.
 - Welche Übungen kann ich auf meinen Alltag übertragen?
 - Welche Übungen könnte ich evtl. sogar zu Hause durchführen?
 - Habe ich mich sicher/unsicher gefühlt?
 - Wie habe ich mein Team erlebt?
 - Haben mir die Übungen Spaß gemacht?
 - Was würde ich gerne in den nächsten Stunden noch intensiver üben?

- ⦿ Reflexion der durchgeführten Übungen, Rückmeldung für die ÜL und die TN



AUSKLANG (8 Minuten)

● **Muskeln dehnen, lockern und entspannen**

- ⦿ Die TN sitzen auf ihren Rollatoren (Feststellbremse!)
Dehnen und lockern der beanspruchten Muskulatur: Schultern, Arme, Beine, Hände und Füße.

- ⦿ Lockerung und Dehnung der beanspruchten Muskeln
- ✔ Einsatz von ruhiger und entspannender Musik

Danach Verabschiedung der TN.

- ⦿ Ausblick auf die nächste Stunde

