



# AFT – „Unsere Schulter wird heut' munter“

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und Kräftigung der Schultermuskulatur

## Vorbemerkungen/Ziele

Der AlltagsFitnessTest (AFT) ist eine Testung zur Überprüfung des alltagsrelevanten körperlichen Funktionsniveaus von älteren Menschen ab 60 Jahren. Der AFT deckt alle Fitness-Komponenten ab, die für ein unabhängiges Leben wichtig sind.

Informationen zum AFT findet man unter: [www.richtigfitab50.dosb.de/projekte](http://www.richtigfitab50.dosb.de/projekte) Beweglichkeit und Kraft sollten bis ins hohe Alter geschult werden. Die Beweglichkeit der Schulter und die Kraft der Arme sind im Alltag von besonderer Bedeutung. Normale Alltagstätigkeiten ohne Hilfe anderer ausführen zu können, wie z.B. Pullover anziehen oder Haare kämmen, gibt älteren Menschen Lebensqualität.

In diesem Stundenbeispiel wird auf Grundlage des AFT Beweglichkeitstest der Schulter speziell die Schulter und deren Muskulatur mobilisiert und gekräftigt.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Eröffnung der Stunde und Begrüßung**
- Die TN stehen im Halbkreis

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN und gibt das Stundenthema sowie die Ziele der Stunde bekannt.

Die ÜL bittet die TN, Uhren und Schmuck abzulegen.

Auch erfolgt eine kurze Abfrage der Befindlichkeit der TN.

- **Informationsphase**

Die ÜL erklärt den TN den Test zur Schulterbeweglichkeit sowie die Notwendigkeit zur Mobilisierung der Schulter und Kräftigung der Muskulatur, um den Lebensalltag in Bezug auf den Einsatz der Schulter bewältigen zu können.

- **Schulterbeweglichkeitstest**

Anschließend führen die TN den Schulterbeweglichkeitstest aus dem AFT paarweise durch.

Im aufrechten Stand führt eine bzw. ein TN einen Arm von oben und einen von unten auf den Rücken. Die Hände versuchen, sich zu berühren. Gemessen wird der Abstand zwischen den zwei Mittelfingerspitzen.



Fotos: Karsten Thormaehlen, DOSB

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

45–60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

12–15 Personen

(ältere Frauen und Männer ab 55 Jahre)

Hinweis: Die Normwerte des AFT gelten ab 60 Jahren!

### Material:

12–15 Krawatten, 2 farbige Würfel und 7 Zollstöcke oder Lineale (mindestens 30 cm lang)

### Ort:

Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Bekanntgabe des Stundenthemas:  
„Unsere Schulter wird heut' munter“ – Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Schulter
- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Hintergrundwissen vermitteln, Vorbereitung auf die Stundeninhalte  
Bewusstmachung, warum Schulterbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist.
- ✔ Paarweise messen
- ✔ Hinweis an die TN: Jede Seite ausprobieren

Sport der  
Älteren  
11.2019



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Buchstaben gehen

- Die TN bilden Paare und bewegen sich in der Halle kreuz und quer. Die TN gehen paarweise gemeinsam den jeweiligen Anfangsbuchstaben ihres Vornamens ab. Auf Ansage der ÜL findet ein Partnerwechsel bzw. Partnerinnenwechsel statt. Die ÜL gibt den TN zusätzliche Aufgabenstellungen:
  - Schultern heben und senken
  - Schultern kreisen
  - Schultern vorwärts und rückwärts bewegen

### SCHWERPUNKT (20–25 Minuten)

#### ● Schulterblätter kreisen

- Die TN stehen in Blockaufstellung mit dem Gesicht zur ÜL. Die Ellenbogen beugen und die Hände an die Schultern legen. Dann die Schultern nach hinten kreisen.
  - Bewegungsrichtung wechseln
  - Bewegungsweite variieren

#### ● Mobilisation für Schulter und Brustwirbelsäule

- Die TN stehen in Blockaufstellung mit dem Gesicht zur ÜL. Die TN stehen bei der Ausführung der Übungen im funktionellen Stand oder in Schrittstellung.
  - Die ausgestreckten Arme werden nach oben über den Kopf und wieder nach unten geführt.
  - Die langen Arme jeweils zur Seite ausstrecken und vor dem Körper zusammen führen
 Mit der Einatmung die Arme nach oben führen mit der Ausatmung nach unten.

#### ● Krawatteng

- Jede bzw. jeder TN bekommt eine Krawatte.

Mit der Krawatte geht jede bzw. jeder TN kreuz und quer durch die Halle und probiert aus, was sie bzw. er mit der Krawatte für Übungen machen kann.



#### ● Mobilisierung und Kräftigung mit der Krawatte

- Die TN stehen in Blockaufstellung. Jede bzw. jeder TN hat eine Krawatte.

Die Krawatte mit beiden Händen in ca. 1 m Abstand fassen.

1. Mit der Krawatte auf Spannung die Arme nach vorne strecken und nach hinten zur Brust zurückziehen.
2. Die Arme rudern vor dem Körper mit der Krawatte auf Spannung.
3. Die Arme mit auf Spannung gehaltener Krawatte nach oben strecken und vor und hinter den Kopf führen und senken.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN, Förderung der psychosozialen Kontakte
- ✔ Während die TN die Buchstaben abgehen, soll ein Austausch mit dem Partner bzw. der Partnerin stattfinden: Bei welchen (Alltags-) Bewegungen spielt die Schulterbeweglichkeit eine große Rolle? Z.B. Kleidungsstück über den Kopf ausziehen, Gegenstände über Kopfhöhe erreichen oder den Sicherheitsgurt im Auto greifen

- ◎ Mobilisierung der Schultern

- ✔ Die ÜL steht mit dem Gesicht zu den TN.

- ✔ Hinweis der ÜL auf die individuelle Belastung jedes einzelnen bzw. jeder einzelnen TN

- ◎ Förderung der Beweglichkeit im Schultergelenk, Förderung der Aufrichtung

- ✔ Die TN haben bei der Wahl ihrer Standposition die Wahlmöglichkeit bzgl. der Entlastung des Rückens.

- ✔ Hinweis auf die Atmung geben

- ◎ Gewöhnung an das Hilfsmittel/Material „Krawatte“, Lockerung durch Fortbewegung

- ◎ Mobilisierung der Schulter, Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

- ✔ Die Krawatte soll immer auf Spannung bleiben.

- ✔ Jede bzw. jeder TN entscheidet, ob die Krawatte doppelt genommen wird oder lang bleibt. (Abstand der Arme zueinander individuell)

- ✔ Jede bzw. jeder TN belastet sich individuell bzgl. Bewegungstempo und Bewegungsausmaß.



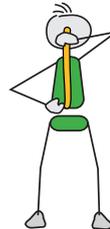
## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Krawatten rubbeln

- Die Krawatte wird lang hinter den Rücken geführt und mit beiden Händen gefasst. Ein Arm ist oben einer unten. Der Rücken wird mit der Krawatte abgerubbelt (wie beim Rücken abtrocknen).



- Die Krawatte 4-fach legen und mit einer Hand von oben die Krawatte hinter dem Rücken in die andere untere Hand übergeben.



### ● Satellitenübung

- Die zusammengerollte Krawatte in die Handinnenfläche legen und in Form einer Acht balancieren (= von unten eindrehen und dann nach oben, nach hinten und zurückführen).

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

### ● Schulterwürfel

- Die TN stehen im Innenstirnkreis.

In der Kreismitte liegen zwei Würfel in unterschiedlicher Farbe.

Für die 6 Übungen mit der Krawatte für die Schulter aus dem Schwerpunkt wird für jede Übung eine Augenzahl auf dem Würfel vergeben.

Dann überlegen sich die TN 6 Bewegungen für die Beine (z.B. marschieren am Platz, Schrittstellung, oder side step etc.) und ordnen diese wieder einer Augenzahl für den zweiten Würfel zu.

Dann wird mit beiden Würfeln gewürfelt.

Die TN führen die Übungen (Krawatten-Übung und Beinbewegung) aus, die der Augenzahl auf dem Würfel zugeordnet wurden. Diese Übungen werden so lange durchgeführt, bis eine bzw. ein TN wieder neu würfelt und die nächsten Bewegungen vorgegeben werden.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Mobilisierung der Schulter, Beweglichkeits-training
- ✔ Hinweis für die TN: Jede bzw. jeder TN führt die Übungen im Rahmen der eigenen körperlichen Bewegungsmöglichkeiten aus.

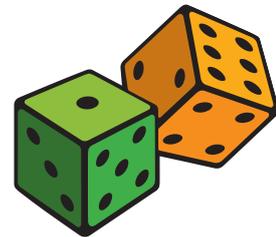
- ✔ Die Übungen mit Seiten- und Armwechsel durchführen

- ⊙ Schultermobilisierung in allen Bewegungsebenen = dreidimensional Rotationsübung

- ✔ Die Handinnenfläche muss immer in Richtung Decke ausgerichtet sein.

- ⊙ Wiederholen der Übungen aus dem Schwerpunkt zur Festigung in spielerischer Form

- ✔ Die TN wechseln sich beim Würfeln ab.



## AUSKLANG (5–10 Minuten)

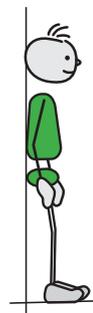
### ● Atempause für die Schulter

- ⊙ Die TN verteilen sich an der Hallenwand und stellen sich mit dem Rücken an die Wand.

Der Rücken wird an der Wand angelehnt und die Knie sind leicht gebeugt.

Die TN atmen in die Muskulatur der Schulter. Die Konzentration liegt zunächst auf einer Schulter. Mit tiefen Atemzügen und hängenden Armen wird in die rechte und anschließend in die linke Schulter geatmet. Diese Übung wird zwei Mal wiederholt.

Dann die Arme hoch an die Wand führen und nochmals tiefe Atemzüge in die Schulter und Brust ausführen.



### ● Rückblick und Reflektion

- ⊙ Die TN treffen sich im Halbkreis.

Die ÜL gibt einen Rückblick auf die durchgeführte Stunde und reflektiert mit den TN die Inhalte im Hinblick auf die Verbesserung der Beweglichkeit in der Schulter.

Anschließend gibt die ÜL den TN eine Hausaufgabe: Die TN sollen beobachten, wie oft die Schulter im Lebensalltag gebraucht wird.

- ⊙ Entspannung der Schulter und der Brust durch Atmung, zur Ruhe kommen, die bewegte Muskulatur entspannen

- ✔ Die ÜL leitet die Übungsabfolge an.

- ✔ Die TN können, wenn sie wollen, bei der Übung die Augen schließen.

- ⊙ Reflektion und Abschluss der Stunde, Transfer in den Alltag

- ✔ Hinweis für die TN, warum Schulterbeweglichkeit für den Alltag wichtig ist.

- ✔ Die Verabschiedung der TN und ein Ausblick auf die nächste Stunde beenden die Stunde.