

## Kapitel 18

Die grundlegenden Aspekte zur Organisation wurden in Kapitel 18 dargelegt.

### **Möglichkeit des Einsatzes der unterschiedlich belastenden Staffeln (1:2, 1:3, 1:5) ohne Geräte:**

Zur Erarbeitung der Körperwahrnehmung → Die Gruppe auf die drei Staffelformen aufteilen. Dann mehrfach eine Staffelform durchlaufen lassen. Jeweils vor dem Start eine Einschätzung über die Borgskala vornehmen lassen. Danach Wechseln der Staffelform. Je nach Staffelform (1:2, 1:3, 1:5) sollte sich die Einschätzung über die Borg-Skala ändern. Verschiedene Geschwindigkeiten und/oder Gehformen (rückwärts, seitwärts, auf Zehen, auf Fersen,...) vorgeben.

### **Staffeln mit Geräten:**

Konkrete Hinweise zur inhaltlichen Gestaltung (Geräteinsatz Bälle) finden sich in Kap. 17.5.

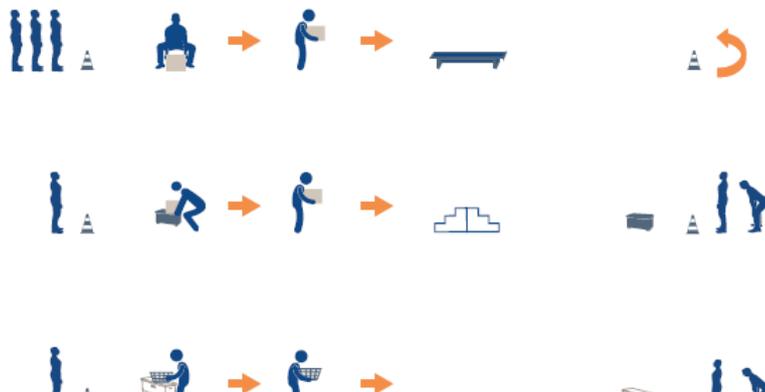
### **Thema Gleichgewicht, Sturzprophylaxe, etc.**

Als Strecke zwischen Wendepunkten oder anderer Staffelseite unterschiedliche Materialien einsetzen: blaue Matte, dicke blaue Matte, über Bank laufen lassen, auf Tau laufen lassen, auf Teppichfließen rutschend, etc.

### **Balancieren/Jonglieren**

Als Strecke zwischen Wendepunkten oder anderer Staffelseite: Mit Tennisschläger, Handfläche, Tischtennisschläger, Frisbee, etc. verschiedene Gegenstände balancieren oder jonglieren lassen: Tischtennisball, Tennisball, Tennisnopperring, Bohnensäckchen, etc.

### **ADL-Staffeln**



... mit und ohne Zusatzaufgaben. Weitere Inhalte: Hinlegen/Aufstehen ...





Der zu erratende Inhalt/die Frage wird von der anderen Seite geholt. Diese können

- frei ausliegen (als umgedeckte Zettel)
- in einem Pappbecher versteckt sein (wobei manche Pappbecher auch leer sein können, oder leere Zettel)
- etc.

Mitgenommen werden darf

- frei (einfach Zettel holen)
- erst nach Würfeln gewisser Zahlen mit einem Würfel
- nach Beantworten vorher definierter Fragen (auf der anderen Seite steht der Übungsleiter, oder sitzt ein gering belastbarer Teilnehmer, etc.)
- nach Erledigen einer Zusatzaufgabe
- etc.

Der nächste darf loslaufen:

- frei (loslaufen nach Eintreffen Zettel, ...)
- es muss eine gewisse Zahl mit einem Würfel gewürfelt werden
- es muss erst eine Frage beantwortet werden
- etc.

Der Phantasie für Mitnehmen und Loslaufen sind keine Grenzen gesetzt. Gewonnen hat die Staffel, welche zuerst das Lösungswort oder die gesuchte Antwort erraten hat.

Für den Bereich Wissensvermittlung/Gesundheitsbildung können vielfältigste Bereiche gewählt werden: Borg-Skala, Krankheitsbild COPD, Schweregradeinteilung, Grundlagen Lungenfunktion, Medikamente, Ernährung, Grippe- und/oder Pneumokokkenschutzimpfung, etc. Konkrete Beispiele für Fragen:

- Wie lange wirkt ein kurz wirksames atemwegserweiterndes Dosieraerosol?
- Was versteht man unter dualer Bronchodilatation?
- Was ist eine Triple-Therapie?
- Wogegen schützt eine Pneumokokkenschutzimpfung?
- Woran erkennt man einen Infekt?
- Welche einzelnen Schritte unternimmt man bei schwerer Atemnot (Notfallplan)?
- Natürlich können auch andere Bereiche gewählt und kombiniert werden: Wie heißt der aktuelle Bundespräsidentin? Nenne alle Bundesländer. Wie viele Nachbarländer hat Deutschland?

Inhaltlich möglich ist einfach alles.

Bei einzelnen Wörtern (Buchstaben holen lassen) sind ebenfalls keine Grenzen gesetzt. Von berühmten Personen über krankheitsspezifische Begriffe ... einfach alles.

