

Birgit Henze

AKTIVIEREN MIT HANDGYMNASTIK

Fingerspiele für Menschen
mit und ohne Demenz



Band 2

schlütersche

Handgymnastik mit Seil

Für die folgenden Übungen benötigen jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin eine ca. 50–70 cm lange Schnur, ein dünnes Seil oder einen festeren Schnürsenkel.

Übung 8: Rudern

Jede Hand hält ein Ende des Seils fest. Ist das Seil lang genug, kann es auch einmal um jede Hand geschlungen werden, sodass es fest mit den Händen verbunden ist. Der Abstand der Hände zueinander und somit die Seillänge zwischen den

Händen beträgt ca. 40–50 cm.

Die Arme nun ausstrecken und das Seil zwischen den Händen auf Spannung halten.

Jetzt mit den Händen und Armen Ruderbewegungen nachahmen, dabei das Seil immer gespannt halten.

Erweiterung der Übung:

- Der Oberkörper unterstützt durch rhythmische Rumpfbewegen das »Rudern«. Auch hier ist es wichtig, das Seil zwischen den Händen zu spannen.

Übung 9: Knoten im Seil



In jedes Seil werden sechs Knoten gemacht. Die Teilnehmer können beim Knüpfen der einzelnen Knoten jedem Knoten ein Ding oder ein Ereignis zuordnen, das sie nicht vergessen möchten. So wird die feinmotorische Übung mit Biografiearbeit verbunden.

Beispiel: »Dieser Knoten ist für den Anruf bei meiner Schwester, den ich heute Abend machen werde.« Oder: »Das ist der Knoten, der mich an den Namen

meines Bäckers erinnert.«

Danach werden die Knoten wieder gelöst – oder, wenn sie bei der Erinnerung unterstützen sollen, im Seil belassen. Die Teilnehmer bekommen dann zum weiteren Üben ein neues Seil.

Übung 10: Paddeln

Jede Hand hält ein Ende des Seils fest. Die Arme ausstrecken und das Seil zwischen den Händen auf Spannung halten.

Nun mit den Händen und Armen Paddelbewegungen nachahmen, dabei das Seil immer gespannt halten.

Im Gegensatz zur Übung 8 bewegen sich

die Hände und Arme nicht mehr gleichförmig, sondern gegengleich – paddeln statt rudern: Ist die linke Hand oben, befindet sich die rechte unten.

Erweiterung der Übung:

- Der Oberkörper unterstützt durch Rumpfbewegen das »Paddeln«. Auch hier ist es wichtig, das Seil zwischen den Händen zu spannen.

Übung 11: Schnecke legen