



ZUSAMMENFASSUNG „SENIORENTRAINING MIT GRIPS“ VOM 05.11.2023

DER HINTERGRUND:

Das Nervensystem nutzt hauptsächlich drei Systeme, um sich in der Umwelt zurechtzufinden:

- Das visuelle System
- Das vestibuläre System (Gleichgewicht)
- Das propriozeptive System (Innere Landkarte)

Werden sie nicht regelmäßig genutzt, verschlechtern sie sich. Sichtbar wird dies letztlich im körperlichen Abbau der Seniorinnen und Senioren.

DIE IDEE:

Wir erhöhen die Reizdichte auf diese Systeme, geben ihnen also „mehr zu knabbern“, um einem sich gegenseitig verstärkenden Abbau entgegenzuwirken. Im Rahmen der universellen Prävention erfolgen diese Reize unspezifisch. Insbesondere Reize für das visuelle System werden dosiert angeboten, es kann zu (unangenehmen, aber i.d.R. ungefährlichen) Ermüdungserscheinungen kommen. Alle Reize haben zunächst den Charakter eines I-Tüpfelchens...

BEISPIELE:

Reize für das visuelle System

Augenbeweglichkeit ist ein wichtiger Bereich für das gute Sehen (nach Dr. A.M. Skeffington, Vier Bereiche des Sehens). Wir integrieren z.B. kleine kreisende Bewegung, indem wir die Augen dem Daumen folgen lassen:

“Moin! Mein Name is Hein.

Ich hab ne Frau und zwei Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik.

Neulich Morgen

kam mein Chef

Er sagte Hein, haste Zeit, dann dreh den Knopf ...“

(... mit dem Daumen/... mit dem Daumen und Augen/... mit dem Daumen andersherum/... mit dem Daumen und Augen andersherum“)

Im Hauptteil wird ohne Brille das Thema wieder aufgegriffen, z.B. durch das Beschreiben einer liegenden Achten.

Übungsreihe:

- Im Stand/Sitz mit einem Arm kontrollierte liegende Achten vor dem Körper ausführen
- Schwungvolle Achten ausführen
- Kontrollierte Achten ausführen mit Blickverfolgung
- Nur die Augen liegende Achten beschreiben lassen
- Alles mit dem anderen Arm wiederholen, im letzten Schritt die Augenbewegung mit geschlossenen Augen durchführen



Reize für das vestibuläre System

Grob vereinfacht gesagt muss der Kopf bewegt werden, um das vestibuläre System zu aktivieren (vgl. Lienhard, Training beginnt im Gehirn). Im sicheren Sitz auf der Matte oder auf dem Hocker experimentieren wir mit (leichten) Beschleunigungen des Kopfes. In der Pre-Instruction wird der Sinn dieser Übung kurz erklärt und natürlich darauf hingewiesen, dass wir uns an die ungewohnte Übungsausführung herantasten und jede und jeder jederzeit in die langsame, kontrollierte Bewegung wechseln kann.

Übungsreihe:

- Im Sitz den Rücken beugen und strecken
- Arme mitnehmen: vor dem Körper beugen in der Beugung, über Kopf strecken in der Streckung
- Zusätzlich Kopf/Blick mitnehmen: in der Beugung nach unten schauen, in der Streckung nach oben
- Im aufgerichteten Sitz verharren und nur mit dem Kopf/Blick langsam und kontrolliert nicken
- Bei Zutrauen zu der Übung die beiden Positionen einige wenige (!) Male beschleunigt ansteuern



- Übungsreihe mit Beugen und Strecken des Rückens beenden

Reize für das propriozeptive System

Neben den gewohnten Beweglichkeitsübungen für die Schultern mit großen Bewegungsradien bieten wir gelenknahe Mini - Radien in ungewohnten Ausgangspositionen an wie z.B.

- Vorhalte
- Seithalte
- Über – Kopf – Halte
- Rückhalte



So kann die „innere Landkarte“ detaillierter aufgebaut werden. Hilfreich ist hier eine kurze Erklärung zu dieser imaginären Landkarte in der Pre-Instruction (vgl. Lienhard, Training beginnt im Gehirn).

Übungsreihe:

- Im aufrechten Stand die rechte Schulter in verschiedenen Radien kreisen lassen
- Rechten Arm in die Vorhalte bringen, einige wenige Wiederholungen mit kaum sichtbaren, gelenknahen Kreisen ausführen
- Variationen der großen Kreise wiederholen
- Die gelenknahen Kreise in der Vorhalte in der anderen Richtung wiederholen
- Übungsreihe mit lockeren, großen Kreisen beenden, alles links wiederholen.

Euch, den Seniorinnen und den Senioren viel Spaß!